

Trainingsplan

Die Erklärungen für die Übungen findest du als Erklärvideo und als Erklärtext auf unserer Homepage.

Bei Fragen zu den Übungen kannst du dich jederzeit auf CoachNow bei uns melden.

Die Standing Scale Übung kannst du weiterhin gerne mit einbauen. Der Hauptfokus liegt auf den Sprungübungen und dem Laufen. Sie bilden die Grundlage für deine weiteren Schritte.

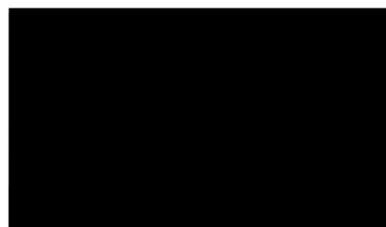
Die Kräftigungsübungen kannst du in Zirkelform ausführen.

Alle Übungen einmal durch, Pause, Runde zwei, Pause, Runde 3.

Viel Spaß und Erfolg mit deinem sechsten Plan.

Deine Mobilisationsübungen („Morgenroutine“)

[Redacted]
(1x15 Sekunden je Seite)
-> Dehnung der Abduktoren

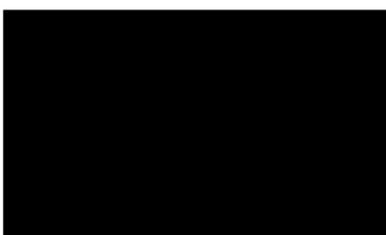


2. Adductor Stretch

(2x30 Sekunde je Seite)
-> Dehnung der Adduktoren



[Redacted]
(1x15 Sekunden je Seite)
-> Dehnung der Hüftbeugemuskulatur,
Erhöhung der Mobilität im Hüftbereich



4. Cycling

(2x20 je Seite)
-> Mobilisation der Hüfte und des unteren
Rückens

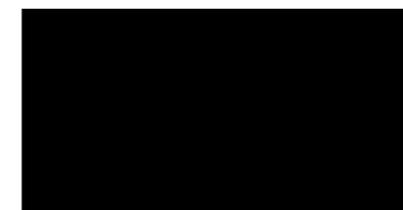


Deine Sprungübungen

[Redacted]
-> Nutze deine Arme als eine Art Antrieb,
indem du diese nach vorne und hinten
durchschwingst und somit deinem
Körper Vortrieb verleihst.



[Redacted]
-> Rolle deine Füße vom Ballen auf
die Ferse ab. Die Armbewegung gibt
das Tempo vor.



7. High Knee Running

-> Achte darauf, dass dein Oberkörper
aufrecht bleibt und versuche nicht
nach hinten auszuweichen



8. Jumping Rope

-> Wichtig: Achte auf gestreckte Knie,
eine deutliche Spannung im Körper
und möglichst kurze Bodenkontakte.



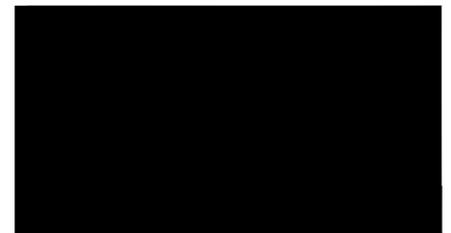
Deine Kräftigungsübungen -> Zirkeltraining

9. Flys (3x12)

-> Kräftigung und Mobilisation der Brustmuskulatur, Stabilisierung der Rumpfmuskulatur und Hüftstrecker



[REDACTED]
-> Streckung der Hüftgelenke, Kräftigung des Pomuskulatur, Stabilisierung der Rumpfmuskulatur.

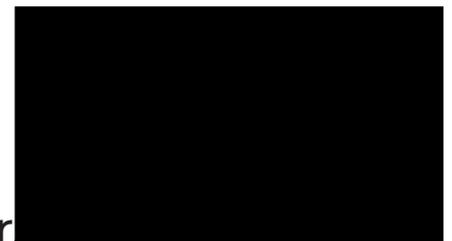


11. Good Mornings (3x12)

-> Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur und des unteren Rückens, Dehnung hinterer Oberschenkel, Aktivierung Rumpfmuskulatur



[REDACTED]
-> Kräftigung der Oberschenkel- und Pomuskulatur, Dehnung der Hüftbeuger, Kräftigung der Sprunggelenksmuskulatur



[REDACTED]
-> Kräftigung der Oberschenkel und Pomuskulatur, Stabilisierung der Fußgelenke und des Rumpfes

