



## Trainingsplan

PLATZ FÜR  
**IHR LOGO**

Frank Frei

gültig vom 05.06.2019 bis 05.06.2019

Athletiktraining

## Anti-Rotation Unterarmseitstütz



Folgende Variationen des Seitstütz bringen eine zusätzliche rotatorische Stabilisationskomponente für die WS mit ein: 1. Oberes Bein im rechten Winkel anheben (Hüft- und Kniegelenk); 2. Unteres Bein im rechten Winkel anheben (Hüft- und Kniegelenk); 3. Obere Bein gestreckt im 90° Hüftwinkel anheben, 4. Unteres Bein gestreckt im 90° Hüftwinkel anheben; 5. Oberes und unteres Bein abwechselnd im rechten Winkel anheben (seitliches Laufen).



Datum	05.07.	07.07.	09.07.						
Wiederholungen	12	12	15						
Sätze	3	3	3						
Pause	30	30	30						

## Ausfallschritt zur Seite mit Kniebeuge



Aufrechter, schulterbreiter Stand, Miniband knapp oberhalb der Knie platzieren. Knie leicht beugen, Gesäß etwas nach hinten verschieben, Fußspitzen zeigen nach vorn. Mit rechtem Fuß einen großen Schritt zur Seite machen und in tiefe Kniebeuge kommen. Knie bleiben auf Höhe oder hinter Fußspitzen, Rücken gestreckt. Schritt wieder schließen und in aufrechten Stand kommen. Mit gleichem Bein fortfahren.



Datum	05.07.	07.07.	09.07.						
Wiederholungen	12	12	15						
Sätze	3	3	3						
Pause	30	30	30						

## Ausfallschrittgehen mit 2 KB



Im hüftbreiten Stand zwei Kettlebell greifen und neben dem Körper hängen lassen. Blick ist geradeaus gerichtet und der Bauch angespannt. Langsam und kontrolliert erfolgt ein Ausfallschritt nach vorne bis das vordere Knie 90° gebeugt ist und das hintere Knie fast den Boden berührt. Während dieser Phase einatmen. Bei der Abwärtsbewegung müssen die Knie in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen zeigen und hinter bzw. maximal auf gleicher Höhe mit den Fußspitzen bleiben. Anschließend wird das andere Bein nach vorne in den Ausfallschritt geführt usw.



Datum	05.07.	07.07.	09.07.						
Wiederholungen	12	12	15						
Sätze	3	3	3						
Gewicht	15	15	15						
Pause	30	30	30						

## Hürdensprung einbeinig mit Hüpfen



Einbeinstand vor zwei hintereinander stehenden Minihürden. Mit Armen nach vorne Schwung holen und auf einem Bein über die erste Hürde springen, auf einem Bein landen, einen Zwischenhüpfer auf dem Bein durchführen und über die nächste Hürde springen.



Datum	05.07.	07.07.	09.07.						
Wiederholungen	20	20	20						
Sätze	3	3	3						
Pause	30	30	30						

**Anti-Rotation  
Unterarmseitstütz**



Datum	07.06.
Wiederholungen	12
Sätze	3
Pause	30

**Gehende Standwaage**



Datum	07.06.
Wiederholungen	12
Sätze	3
Pause	30

**Ausfallschrittgehen mit 2 KB**



Datum	07.06.
Wiederholungen	12
Sätze	1
Gewicht	10

**Gesprungener Ausfallschritt,  
gleichbleibende Auslage**



Datum	07.06.
Wiederholungen	12
Sätze	3
Pause	30

**Armstütz, ein Bein anheben**



Datum	07.06.
Wiederholungen	12
Sätze	3
Pause	30

**Ausfallschritt zur Seite mit  
Kniebeuge**



Datum	07.06.
Wiederholungen	12
Sätze	3
Pause	30

**Bein Abduktion im Stand**



Datum	07.06.
Wiederholungen	12
Sätze	3
Pause	30

**Beinheben im umgekehrten  
Stütz**



Datum	07.06.
Wiederholungen	12
Sätze	3
Pause	30

**Hürdensprung einbeinig mit  
Hüpfer**



Datum	07.06.
Wiederholungen	15
Sätze	3
Pause	30

**Marschieren gegen  
Widerstand**



Datum	07.06.
Wiederholungen	12
Sätze	3
Pause	30

**Bankdrücken weit (LH)**



Datum	07.06.
Wiederholungen	12
Sätze	1
Gewicht	35

**Brücke klassisch**



Datum	07.06.
Wiederholungen	12
Sätze	3
Pause	30

**Alligator Liegestütz**



Datum	07.06.
Wiederholungen	12
Sätze	3
Pause	30

**Crunch gegen Widerstand**



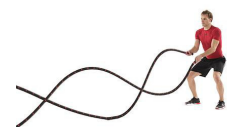
Datum	07.06.
Wiederholungen	12
Sätze	3
Pause	30

**V-Up Crunch mit Stroop**










Datum	07.06.
Wiederholungen	12
Sätze	3
Pause	30

**Alternate Rope Waves**



Datum	07.06.
Wiederholungen	12
Sätze	3
Pause	30

Datum																				
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Übung	Bild	Parameter	Trainingseinheiten																		
Anti-Rotation Unterarmseitstütz		Wiederholung	12																		
		Sätze	3																		
		Pause	30																		
Ausfallschrittgehen mit 2 KB		Wiederh.	12																		
		Sätze	3																		
		Gew.	30																		
Brücke, Füße auf Ball und Beine angewinkelt		Wiederholung	12																		
		Sätze	3																		
		Pause	30																		
Hürdensprung einbeinig mit Hüpfen		Wiederholung	12																		
		Sätze	3																		
		Pause	30																		
Marschieren gegen Widerstand		Wiederholung	12																		
		Sätze	3																		
		Pause	30																		
Gesprungener Ausfallschritt, gleichbleibende Auslage		Wiederholung	15																		
		Sätze	3																		
		Pause	30																		
Liegestütz einarmig auf Medizinball kniend		Wiederholung	12																		
		Sätze	3																		
		Pause	30																		

Sie wurden betreut von Christian Bösing

medo.check - Software für professionelles Trainingsmanagement, Alfred-Herrhausen-Str. 44, 58455 Witten  
 fon. +49(0)2302 915 286 - fax. +49 (0)2302 915 287 - www.medocheck.com - christian@medocheck.de