

mov!mento

Hilda Muster

gültig vom 06.11.2016 bis 06.02.2017

Trainingsplan vom 06.11.2016

Integrated Squat, Calf Raise, Side Curl & Shrug



Paralleler Stand, Arme gestreckt. Kniebeuge. Körperstreckung bis auf die Fußballen mit Handführung in die Achselhöhle.

Datum									
Wiederholungen									
Sätze									
Gewicht									
Pause									

T-Push-Up



Liegestützposition auf der Bank. Durchführen eines Armes unter dem Körper mit Rotation. Rückführen des Armes über Kopf oder auf Schulterhöhe mit mehr Rotation.

Datum									
Wiederholungen									
Sätze									
Gewicht									
Pause									

Lateral Step With Dynamic Lawnmower



Paralleler Stand mit leicht gebeugten Armen. Seitlicher Ausfallschritt mit Vorbeuge und Rotationsbewegung. Beidseitige Durchführung.

Datum									
Wiederholungen									
Sätze									
Gewicht									
Pause									

BWS Rotation



Vierfüßlerstand, beide Knie auf dem Balance-Pad. Hände auf dem Boden, Schultern ziehen weg von den Ohren, Nacken ist gestreckt, Brustbein nach vorne oben anheben. Bei der Durchführung Arm zur Seite und gleichzeitig nach hinten anheben. Daumen zeigt zur Decke bzw. nach hinten, Kopf und BWS drehen mit Blick in die Hand, Unterkörper bleibt unbeweglich. Im Anschluss Seite wechseln.

Datum									
Wiederholungen									
Sätze									
Pause									

Beidseitige Arm-Bein-Waage



BL auf Balance-Pad, dabei liegt das Pad unter dem Bauch. Arme nach vorne ausstrecken, Beine öffnen, Fußspitzen zeigen nach außen. Bei der Durchführung den Oberkörper, Arme und Beine gleichzeitig heben und senken.

Datum									
Wiederholungen									
Sätze									
Pause									

Einbeiniges Absenken I



In RL mit einem gestreckten Bein (rechter Winkel Hüfte) vor einen Tisch oder eine aufgestellte Hantelbank legen. Das andere Bein heben und senken, während der Rücken flach auf dem Boden bleibt. Dehnung vor dem Absenken halten. Ziel der Übung ist, die Ferse mit gestrecktem Bein bis auf den Boden zu bekommen.



Datum									
Wiederholungen									
Sätze									
Gewicht									
Pause									

Oberkörperrotation in SL



In SL unteres Bein strecken. Oberes Bein in Hüfte und Knie anwinkeln und auf einer (Pilates-) Rolle ablegen. Unteren Arm nach vorne ausstrecken, obere Hand vorm Oberkörper absetzen. Kopf liegt auf dem Boden. Arme nacheinander vom Boden lösen und über dem Körper in Verlängerung der Schulter soweit zur anderen Seite führen, bis ein Arm am Boden liegt. Der andere Arm zeigt zeitgleich gerade nach oben zur Decke und der Kopf dreht mit. Im Anschluss Seite wechseln.



Datum									
Wiederholungen									
Sätze									
Gewicht									
Pause									

TGU Dorsalflexion- Verbesserung des Sprunggelenks



Rechtes Knie kniet auf dem Boden, linkes Bein ist nach außen rotiert, der Fuß steht auf der Matte und zeigt nach außen. Oberkörper ist aufrecht, Arme locker neben dem Körper. Linke Hand vor dem linken Fuß, rechte Hand ein Stück vor dem rechten Knie absetzen. Blick zum Boden richten und den Rücken in eine waagerechte Position bringen und halten.



Datum									
Wiederholungen									
Sätze									
Gewicht									
Pause									

Ausfallschritt mit einer Kettlebell



In großer Schrittstellung umgreifen die Hände eine Kettlebell und halten diese mit angewinkelten Armen vor der Brust. Blick ist geradeaus gerichtet und der Bauch angespannt. Langsam und kontrolliert wird zunächst das rechte Knie zum Boden abgesenkt, 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 Bein mit Druck über die vordere Ferse wieder nach oben gedrückt. In dieser Bewegungsphase ausatmen und darauf achten, dass der untere Rücken in einem Hohlkreuz bleibt. Nach den vorgegebenen Wiederholungen die Seite wechseln.



Datum									
Wiederholungen									
Sätze									
Gewicht									
Pause									

TGU mit angehobenen Gesäß und Hüft- und Schulterrotation



RL, Kettlebell mit der rechten Hand greifen, linke Hand unterstützt. Rechten Arm in Verlängerung der Schulter zur Decke stemmen. Linken Arm dann seitlich auf der Matte ablegen, rechten Fuß aufsetzen. Linkes Bein gestreckt zur Decke anheben, Schulter und linkes Bein nach außen rotieren.



Datum									
Wiederholungen									
Sätze									
Gewicht									
Pause									

Ergometer (sitzend)

0



Datum	2 x pro Woche								
Dauer	30 Min.								
Belastung									
Pulszone	120-130								
Pause									