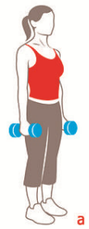
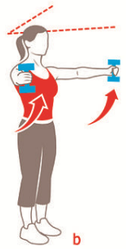
MONTAG

ERWÄRMUMG: 10 KNIEBEUGE /10XR.+L. 10X RUMPFKREISEN R.+L./ 10X IN VORBEUGE ELLENBOGEN ZUM SCHULTERBLATT ZIEHEN

10X ARME HEBEN UND SENKEN





10X ARME HEBEN UND SENKEN

10X ARME HEBEN UND SENKEN

JE ÜBUNG 8 WIEDERHOLUNGEN

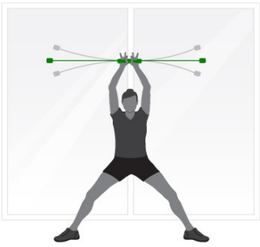
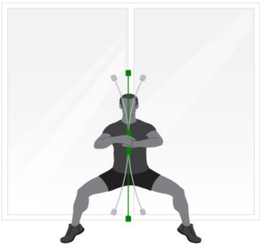
10X JEDEN ARM NACH VORN STRECKEN (FUSSSPITZEN AUFSTELLEN U. BAUCH ANSPANNEN

8X JE SEITE ELLENBOGEN ZUM KNIE FÜHREN UND WIEDER STRECKEN

KURZE RUHEPAUSE IN RÜCKENLAGE UND STRECKÜBUNGEN FÜR ARME UND SCHULTERBLATT DURCHFÜHREN

DIENSTAG

ERWÄRMUNG ANALOG DEM MONTAG DURCHFÜHREN

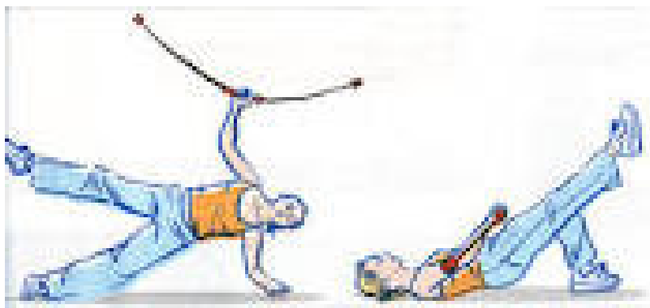



ÜBER DEM KOPF 3X AUF 8 EINHEITEN / VOR DEM KÖRPER 3X AUF 8 EINHEITEN

ARME GESTRECKT VOR DER BRUST → 3X AUF 8 EINHEITEN

SCHRÄG VOR DEM KÖRPER → 3X AUF 8 EINHEITEN

3X AUF 8 EINHEITEN IM LIEGEN, 3X AUF 8 EINHEITEN IM SITZ, BEINE ANGESTELLT AUFGRÄTSCHEN



IN SEITLAGE; BECKEN KANN AUFLIEGEN UND RÜCKENLAGE JE 3X AUF 8 EINHEITEN

MITTWOCH

- AUF DER STELLE MARSCHIEREN UND DEN BALL UM DEN KÖRPER KREISEN LASSEN, JE 8 RUNDEN RE. + LI.
- BALL VOR DEM KÖRPER NACH RECHTS UND LINKS REICHEN, DABEI BEINE GEGRÄTSCHT →8X HIN UND HER

3X 8 SIT UP`S

BEINE HERAN ZIEHEN UND WIEDER STRECKEN →8 WIEDERHOLUNGEN

BECKEN HEBEN UND SENKEN, BALL ZUSAMMENDRÜCKEN → 2X 8 WIEDERHOLUNGEN

8 WIEDERHOLUNGEN

8 WIEDERHOLUNGEN

- STRETCHING FÜR ARME, BEINE UND BAUCH

DONNERSTAG

HEUTE TRAINIEREN WIR IM SITZEN

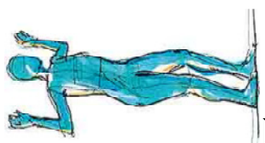
LEICHTE ERWÄRMUNG DURCH ARMKREISEN, SCHULTERKREISEN, BEINKREISEN, KOPFKREISEN, RUMPFKREISEN,

HANDFLÄCHEN HINTER DEM KOPF VERSSCHRÄNKEN, OBERKÖRPER 8X NACH RE. + LI. DREHEN

LEGE DICH VOR DEN STUHL UND DIE WADEN AUF DER SITZFLÄCHE AB, HEBE DEN OBERKÖRPER 3X 8 WIEDERHOLUNGEN, ZIEH DAS KINN RICHTUNG STUHL, 8X DEN LI. ARM AM STUHL VORBEI, 8X DEN RE. ARM

SPANNE DIE HÄNDE IN EIN SCHLOSS, ZIEHE DIE ELLENBOGEN AUSEINANDER, DREHE DIE HANDFLÄCHEN ZUEINANDER, PRESSE DIE HANDFLÄCHEN ZUSAMMEN, JEWEILS BIS 8 ZÄHLEN UND ALLES 3X IM WECHSEL

HEBE DIE SCHULTERN 4X AN UND SENKE SIE LANGSAM WIEDER, HEBE DIE SCHULTERN 4X AN, ZIEHE SIE NACH HINTEN UND SENKE SIE WIEDER, HEBE DIE SCHULTERN 4X AN UND LASS SIE SCHNELLER FALLEN, 4X SCHULTERKREIS


LEGE DICH AUF DEN RÜCKEN, ARME IN U-FORM ABLEGEN (CA. 1 MIN.) DANACH RUHIG LIEGEN U. ENTSPANNEN

FREITAG

ERWÄRMUNG VON MONTAG

DREHE DIE ARME SO WEIT WIE MÖGLICH NACH OBEN, 8X IM WECHSEL RE. + LI.

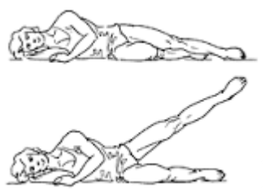
HOLZ HACKEN, VON OBEN NACH UNTEN 2X 8 WIEDERHOLUNGEN MIT KURZE ZWISCHENPAUSE

VERSUCHE JE 8X

MIT EINEM KLEINEN RÜCKSCHRITT DIE LINKE HAND ZUR RE. HACKE UND UMGEDREHT ZU FÜHREN WIEDERHOLEN

LEGE DICH AUF DEN BAUCH, BRINGE DIE ARME IN U-FORM UND HEBE DEN OBERKÖRPER 5X AN, FÜSSE GESTRECKT HALTEN, BEINE UND RUMPF ANSPANNEN, ATMUNG NICHT ANHALTEN!!3X WIEDERHOLEN

MACH DIE BEINE FEST, OBERKÖRPER GERADE, ARME SEITLICH AUSSTRECKEN UND ÜBER DER GEHOBENEN FUSS-SPITZE ZUSAMMENFÜHREN, JE BEIN 8 WIEDERHOLUNGEN



IN SEITLAGE UNTERES BEIN ANGEWINKELT, DAS OBERE BEIN 2X 8 HEBUNGEN, DANACH SEITENWECHSEL – ZUM SCHLUSS IN RÜCKENLAGE 3 MIN. ENTSPANNEN

SAMSTAG

HEUTE KANNST DU VERSCHIEDENE ÜBUNGEN MIT DEM TERRA-BAND MACHEN

DANCH EIN GUTES STRETCHING AUSFÜHREN FÜR ARME, RÜCKEN UND BEINE

SONNTAG

HEUTE RUHEN WIR UNS MAL AUS