

(allgemeine Grundlagenkräftigung)

TOP

<p><u>Coaching / Methodik</u></p> <p>Die Übungen korrekt ausführen.</p> <p>Beginnen ohne jegliche Bewegungen auszuführen (statisch).</p> <p>Die schlechten Haltungen korrigieren:</p> <ul style="list-style-type: none">- Bauch und Rücken- Rücken bis zum Boden- die Arme- den Kopf- immer gut atmen	<p>1 Ventrale Rumpfkette (auch mit hochheben)</p>	<p>2 Laterale Rumpfkette</p>	<p>3 Dorsale Rumpfkette (Rücken)</p>
	<p>4 gerade Bauchmuskeln (Variante: mit Rotation)</p>	<p>5 Arme</p>	<p>6 Rücken (Fix, dann mit Bewegung)</p>
	<p>7 Ischias + Quadrizeps (2 Beinen)</p>	<p>8 Waden (2 Beinen und 1 Bein)</p>	<p>9 Ischias + Rücken (mit 2 Beinen + 1 Bein)</p>
	<p>10 Quadrizeps (1 Bein)</p>	<p>11 Adduktoren</p>	<p>12 Abduktoren</p>
<p>ORGANISATION: Serien :1 bis 3. Wiederholung 15 bis 30x im Dynamisch und 15-30" Statisch (Isometrisch) Programm ist möglich während die Saison 2x pro Woche (Oberkörper) und 1 mal für Beinen. Übungen 1-2-3-4-6 vor Schnelligkeitstraining oder Schnellkraft. Übungen auch möglich in Einlaufen und Auslaufen oder während die Erholungsphasen.</p>			