

Liegestütz (eng)



Datum							
Wiederholung	10	10	15	15	20	20	25
Gewicht							
Sätze	3	3	3	3	3	3	3
Block A							

Vierfüßler (gestreckt)



Datum							
Wiederholung	10	10	15	15	20	20	25
Gewicht							
Sätze	3	3	3	3	3	3	3
Block A							

Rücken (vorgebeugt)



Datum							
Wiederholung	10	10	15	15	20	20	25
Gewicht							
Sätze	3	3	3	3	3	3	3
Block A							

Lat. ziehen



Datum							
Wiederholung	10	10	10	10	10	10	10
Gewicht	30	35	40	45	50	50	50
Sätze	3	3	3	3	3	4	5
Block A							

Stange hinter dem Kopf in den Nacken ziehen, Oberkörper aufrecht !!!!!

Liegestütz (auf Ball)



Datum							
Wiederholung	10	10	15	15	20	20	25
Gewicht							
Sätze	3	3	3	3	3	3	3
Block A							

Bauch



Datum							
Wiederholung	10	10	15	15	20	20	25
Gewicht							
Sätze	3	3	3	3	3	3	3
Block A							

Beine heben im Hang



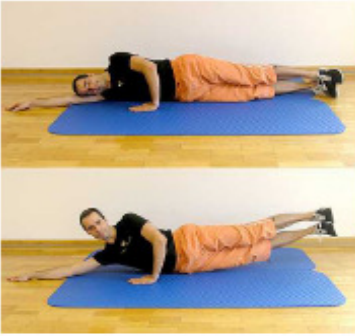
Datum							
Wiederholung	10	10	15	15	20	20	25
Gewicht							
Sätze	3	3	3	3	3	3	3
Block B							

Käfer



Datum							
Wiederholung	10	10	15	15	20	20	25
Gewicht							
Sätze	3	3	3	3	3	3	3
Block B							

Leg Lift (Beine seitlich)



Datum							
Wiederholung	10	10	15	15	20	20	25
Gewicht							
Sätze	3	3	3	3	3	3	3
Block B							

Squats (in Liegestütz)



Datum							
Wiederholung	10	10	15	15	20	20	25
Gewicht							
Sätze	3	3	3	3	3	3	3
Block B							

Liegestütz (auf Ball,



Datum							
Wiederholung	10	10	15	15	20	20	25
Gewicht							
Sätze	3	3	3	3	3	3	3
Block B							

Unterarmstütz (Po-Lift)



Datum							
Wiederholung	10	10	15	15	20	20	25
Gewicht							
Sätze	3	3	3	3	3	3	3
Block B							

Seitstütz (gestreckt)



Datum							
Wiederholung	10	10	15	15	20	20	25
Gewicht							
Sätze	3	3	3	3	3	3	3
Block C							

Seitstütz (einbeinig)



Datum							
Wiederholung	10	10	15	15	20	20	25
Gewicht							
Sätze	3	3	3	3	3	3	3
Block C							

Kniebeuge (mit Ball)



Datum							
Wiederholung	10	10	15	15	20	20	25
Gewicht							
Sätze	3	3	3	3	3	3	3
Block C							

LH Ausfallschritt



Datum							
Wiederholung	10	10	15	15	20	20	25
Gewicht							
Sätze	3	3	3	3	3	3	3
Block C							

Nur mit Stange auf der Schulter. ohne Gewichte!!!!!!

Liegestütz (rücklings)



Datum							
Wiederholung	10	10	15	15	20	20	25
Gewicht							
Sätze	3	3	3	3	3	3	3
Block C							

Leg Lift (auf Bank)



Datum							
Wiederholung	10	10	15	15	20	20	25
Gewicht							
Sätze	3	3	3	3	3	3	3
Block C							

Aufwärmen über Core – Programm

- 1) Hüftrotation (Rückenlage, Beine 90° - Winkel)
- 2) Rumpfrotation (Rückenlage, Bauchlage; Beine diagonal und parallel zu den Händen)
- 3) Ausfallschritt Rückwärts mit Oberkörperrotation (immer nur zu der Seite rotieren, wo das hintere Bein ist)
- 4) Handlauf
- 5) Ausfallschritt nach vorne / Rumpfneigung (Ellenbogen zum Boden)
- 6) Ausfallschritt nach vorne und Aufdrehen (eine Hand stützt sich am Boden ab, die andere Hand nach oben strecken)
- 7) Einbeinstand / Standwaage
- 8) Oberschenkelinnenseite (Mit den Hacken auf die Fingerspitzen stehen und versuchen die Knie durchzudrücken)

Pfingstferien

Block A Montag Block B Mittwoch Block C Freitag

Block A Montag Block B Mittwoch Block C Freitag

Plus 2 Laufeinheiten pro Woche a 45 - 60 Minuten