

Montag, 4.1.2021			
		Zeit	Bemerkungen
Erwärmung - Enrico			
1	Auf der Stelle laufen	1min	mit der Zeit schneller werdend, Knie hoch, anfersen
2	Hampelmänner (seitwärts, vorwärts)	30s+30s	
3	Windmühle vorwärts und rückwärts	30s + 30s	Langsam, am Rande des Bewegungsradius
4	T rotate	1min	
5	Knee to elbow	1min	
6	Mountain climbers	30s	
7	Ausfallschritt + Rotation	1min	hinteres Knie nicht absetzen
8	10 Liegestütz		
Mobility - Ulf			
1	Hüftdehnung		
2	Diving Pushups		
3	Superwoman		
4	Side Planks		
5	Plank		
6	Froggers		
Kraft - Enrico		alle Übungen - 30s aktiv - 30s Pause+Erklärung	Fokus Core
1	Sit-Ups		
2	Radfahren		
3	Fersen berühren (links/rechts)		
4	Dish tuck leicht: mit Armen hinten abstützen mittel: Arme nach vorn strecken schwer: komplette Streckung		
5	im Liegen Beine anheben, Fußspitzen berühren		
6	Flutter kicks		je näher am Boden umso schwerer
7	Scissor kicks		je näher am Boden umso schwerer
8	Beine heben und senken		Beine nicht absetzen
9	Plank twists		
Dehnung			
1	Stehende Seitdehnung	30s je Seite	
2	dynam.Dehnung Beinrückseiten mit Armen in Seite	1min	
3	Beinrückseiten dehnen haltend	1min	
4	Haltung des Kindes	1min	
5	4-Füßler: Katze/Kuh	1min	
6	Kamelpose	1min	
7	verdrehte Liegeposition	30s je Seite	
HA			
- ein kleines großes Projekt draußen/drinnen im Klettern			
- was ist ein Prusikknoten? --> Consi			