Grundlage

Schnellkraft A

Übung Sätze WH

PP Hartschaumrolle – Gesäß 1 je 30 Sek.

Hartschaumrolle – IT Band 1 je 30 Sek.

Hartschaumrolle – Quadrizeps 1 je 30 Sek.

Hartschaumrolle – Lat 1 je 30 Sek.

Triggerpunkt Fußgewölbe/Plantarfaszie 1 je 50

MP Standwage mit Gummiband 1 je 5

Knieumarmen 1 je 5

Ausfallschritt rückwärts – Ellbogen zum Fuß mit Oberkörperrotation 1 je 5

Ausfallschritt zur Seite 1 je 5

Marschieren – Linear 2 je 10 Schritte

Hopserlauf – Liner 3 je 10 Schritte

MB Kniebeuge - von 2 auf 1 2 je 6

Linearer Hürdensprung – mit ausholen 2 je 6

Wechselsprung zur Seite – mit Stabilisierung (Miniband) 3 je 6

Block 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ganzkörper Schnellkraft - Block | Kniebeuge mit Rumpfdrehung – einarmig (KB, KH)  Dehnung aus der Sumohocke 6x  Seitstütz mit Ruder und Hüftflexion 6x | | | | | |
| 9x |  | 8x |  | 7x |  |
| 9x |  | 8x |  | 7x |  |
|  |  |  |  |  |  |

Block 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Primär & Sekundär Block | Alternierendes Bankdrücken mit Beinsenken  Armheben in Rückenlage 6x | | | | | |
| 8x |  | 9x |  | 10x |  |
| 8x |  | 9x |  | 10x |  |
| 8x |  | 9x |  | 10x |  |
|  | | | | | |
| RKH mit Rudern – Einarmig, Einbeinig (Kabelzug)  Standwaage mit Rotation 6x pro Seite | | | | | |
| 8x |  | 9x |  | 10x |  |
| 8x |  | 9x |  | 10x |  |
| 8x |  | 9x |  | 10x |  |

Block 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Primär & Sekundär Block | Klimmzug – Dreifach Isometrisches Halten  Triggerpunkt Brustwirbelsäule 5x pro Seite | | | | | |
| 10 sek. |  | 15 sek. |  | 20 sek. |  |
| 10 sek. |  | 15 sek. |  | 20 sek. |  |
| 10 sek. |  | 15 sek. |  | 20 sek. |  |
|  | | | | | |
| Kniebeuge in Schrittstellung (KH)  Quadrizeps/Hüftbeuger im Halbkniestand 6x pro Seite | | | | | |
| 8x |  | 9x |  | 10x |  |
| 8x |  | 9x |  | 10x |  |
| 8x |  | 9x |  | 10x |  |

Block 4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Rotationsblock | Stablitäts Chop – Halbkniestand (Kabelzug)  Dynamischer Unterarmstütz (TRX) 6x | | | | | |
| 8x |  | 9x |  | 10x |  |
| 8x |  | 9x |  | 10x |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Bent Press (KB) | | | | | |
| 8x |  | 9x |  | 10x |  |
| 8x |  | 9x |  | 10x |  |

\*

Intervall - Block

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Intervall -  Block | 30 Sek. EB/4:30 GA1 | | | | | |
| 1 |  | 2 | 1 min. Pause | 3 | 1 min. Pause |

