Schnellkraft 1

Übung Sätze WH

PP Fußkreisen 1 je 10

Innenrotation der Hüfte in Seitlage mit Rotation 1 je 10

Stufenweise Beckenheben 1 je 10

Rumpfdrehung zur Seite - stehend 2 je 4x3 Atemzüge

Rotation der BWS im Vierfüßlerstand – 1 Bein abgespreizt 1 je 4

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 Linearer Hürdensprung mit doppeltem Bodenkontakt und stabilisieren 3 je 6

Wechselsprung zur Seite - schnell mit stabilisieren 3 je 6

Block 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ganzkörper Schnellkraft - Block | Hang Snatch Pull  Strecken, Rollen und Heben im Fersensitz (Hartschaumrolle) 6x pro Seite | | | | | |
| 6x |  | 5x |  | 4x |  |
| 6x |  | 5x |  | 4x |  |
| 6x |  | 5x |  | 4x |  |
|  |  |  |  | 4x |  |

Block 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Primär & Sekundär Block | Rumänisches Kreuzheben mit Band (LH)  Dehnung Oberschenkelrückseite 6x | | | | | |
| 9x |  | 8x |  | 7x |  |
| 9x |  | 8x |  | 7x |  |
| 9x |  | 8x |  | 7x |  |
|  |  | 8x |  | 7x |  |
|  | | | | | |
| Ausfallschritt Rückwärts (KH)    Dehnung Quadrizeps/Hüftbeuger in Seitlage 6x pro Seite  mit Rotation | | | | | |
| 9x |  | 8x |  | 7x |  |
| 9x |  | 8x |  | 7x |  |
| 9x |  | 8x |  | 7x |  |
|  |  | 8x |  | 7x |  |

Block 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Rotationsblock | Rudern mit Rumpfrotation  Dehnung Adduktoren Halbkniestand 6x pro Seite | | | | | |
| 8x |  | 7x |  | 6x |  |
| 8x |  | 7x |  | 6x |  |
|  |  |  |  |  |  |

Block 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zusatzblock | Beincurl – Einbeinig (Physioball) | | | | | | | | | | |
| 8x | |  | | 10x | |  | | 12x | |  |
| 8x | |  | | 10x | |  | | 12x | |  |
|  | | | | | | | | | | |
| Seitstütz mit Rudern und Hüftflexion | | | | | | | | | | |
| 12x | |  | | 10x | |  | | 8x | |  |
| 12x | |  | | 10x | |  | | 8x | |  |
|  | | | | | | | | | | |
| Ausfallschritt zur Seite – gegengleich mit aufgestelltem Kettlebell (Slide) | | | | | | | | | | |
| 12x |  | | 10x | |  | | 8x | |  | |
| 12x |  | | 10x | |  | | 8x | |  | |
|  | | | | | | | | | | |
| Unterarmstütz – Rudern mit Trizepsextension | | | | | | | | | | |
| 12x |  | | 10x | |  | | 8x | |  | |
| 12x |  | | 10x | |  | | 8x | |  | |

Intervall - Block

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Intervall -  Block | 300 m Shuttle | | | | | |
| 4 | 3 Min. Pause | 5 | 3 Min. Pause | 6 | 3 Min. Pause |

