



PROGRAMM

Winterpause FE13-FE14

Woche vom Mo06.12 bis Sa11.12=3Trainingseinheiten30'

Einheit 1: Seilspringen + Mobilität + Jonglieren

Einheit 2: Seilspringen + OS + Tabata

Einheit3: Beweglichkeit + Jonglieren + Tabata

Woche vom Mo3.01 bis Sa08.01=3Trainingseinheiten 30'

Einheit 1: Seilspringen + Beweglichkeit + Jonglieren

Einheit 2: Seilspringen + OS + Tabata

Einheit3: Beweglichkeit + Jonglieren + Tabata

MOBILITÄT MIT BALL



BESCHREIBUNG:

Beweglichkeit mit dem Ball:

Alle 5 Übungen aneinanderreihen, 5x jede Übung: Hüfte drehen - Vorwärts-Rückwärts-Beugung - Oberkörper drehen - Acht am Boden - Seitwärts-Beugung.

3 Serien

SEILSPRINGEN



JONGLIEREN



BESCHREIBUNG:

Abwechslungsreiche Übungen mit dem Springseil:
10x Füße zusammen / 10x Füße abwechselnd / 10x 2xFuß rechts-2xFuß links / 10x seitlich öffnen-schließen / 10x vorne-hinten öffnen-schließen.

Test 50x ohne Unterbrechung

3 Serien

Weitere Varianten möglich

BESCHREIBUNG:

JONGLIERIEN:7x10: 10x links-10x rechts-10x abwechselnd links-rechts - 10x Fuss-Knie - 10x Fuss-Brust - 10x Fuss-Kopf - 10x Kopf.

Kleine Uhr: rechter Fuß-Knie-Kopf-Knie-linker Fuß-linker Fuß und wieder von vorne (wie viele Runden, ohne dass der Ball fällt?).

ORIGINAL STRENGTH (OS)



TABATA



BESCHREIBUNG:

5 entwicklungsbezogene Bewegungen, sogenannte Resets, die im Kreis ausgeführt werden:

Zwerchfellatmung/Kopfkontrolle (hauptsächlich Nacken)/Drehungen/Schaukeln/Kriechen, Vierfüßlerstand und Kreuzbewegungen.

1 Minute pro Übung

BESCHREIBUNG:

Intervalltraining mit Ball 20-20 (20 Sekunden TE1-Arbeit - 20 Sekunden passive Pause - 20 Sekunden TE2-Arbeit - 20 Sekunden passive Pause).

2 Serien von 8 Minuten (12x20-20) mit 3 Minuten passive Pause.

1. Serie = Version 1

2. Serie = Version 2