

Training 5:

1. **Aufwärmprogramm: 30 Sekunden pro Übung / Seite durchführen**

Regular Skip : auf der Stelle springen

Side to Side Skip: hin und her springen

Forward and Back Skip: nach vorne und zurück springen

Criss-Cross: im Sprung immer einmal ein Bein vorne dann das andere

Heel to Toe: nach hinten auf die Zehen springen, nach vorne auf die Fersen springen

Scissors: im Wechsel ein Bein + das andere nach hinten im Sprung wechseln

One Foot Hops: auf einem Bein springen

One Foot Forward and Back: auf einem Bein nach vorne und zurück springen

One Foot Side to Side: auf einem Bein hin und her springen

Cross Jump: auf einem Bein springen anderes Bein überkreuzt das springende Bein hin und her

One Foot Circle: auf einem Bein springen und im springen einen Kreis formen

2. **Kraftübung:**

Bulgarian Split Squat: 3 Sätze mit 15 – 20 Wiederholungen pro Bein

Bulgarian Split Jumps: 3 Sätze mit 15-20 Wiederholungen pro Bein

Wie wird die Übung gemacht?

Bulgarian Split Squat:

Mit dem Körper weggedreht vor eine Bank, Baumstamm etc. stellen. Ein Bein nach hinten bewegen + den Fuß auf die Erhöhung geben. Das vordere Bein „squated“ nun in eine tiefe Position, ohne d. d. Knie den Boden berührt. Der Rücken muss gerade bleiben und den Brustkorb leicht nach vorne neigen. Achtung! Immer geradeaus schauen! Dann zurück nach oben in die Ausgangsposition drücken.

Bulgarian Split Jumps:

Die Übungsausführung ist gleich wie beim Bulgarian Split Squat, nur das man beim zurück Hochdrücken gleichzeitig mit dem vorderen Bein mit hochspringt.



Welche Muskulatur wird hauptsächlich beansprucht?

M. quadriceps, M. gluteus, M. adductor, M. gastrocnemius

3. **Dehnübung:**

Ausfallschritt mit Erhöhung: 3x 30 Sekunden pro Seite halten

Wie wird die Übung gemacht?

Mit einem großen Ausfallschritt nach vorne, den Fuß auf eine Erhöhung abstellen + in die Dehnung hineinschieben bis es anständig zieht.



Welche Muskulatur wird beansprucht?

M. iliopsoas, M. quadrizeps femoris, M. rectus femoris, M. gluteus