

Trainingsplan :

(Montag , Mittwoch , Freitag , Übungen immer eine bis zwei Minute durch führen)

1) Training von Rheifolgen

1. Seilhüpfen drei System (Bein geschlossen , Fuß links und rechts)
2. Rumpfbeugen vorwärts
3. Kniebeugen
4. Hampelmann
5. Kick nach oben (Frontkick)
6. Rennen auf der Stelle
7. Schulterkreisen
8. Seitliches Beinhochschiengen
9. Beinhochschiengen
10. Abwechselnde Spreizübungen

2) Unterarm und Rumpf

1. Hüftdrehen
2. Handflächen nach oben drehen und Kreisen
3. Skihocke
4. Kniekreisen
5. Seitliche Rumpfbeugen
6. Tiefe Kniebeugen mit hohen Tritte (wechse Beine)
7. Handflächen nach unten drehen und Kreisen
8. Liegestütze
9. Froschhüpfen
10. Froschhüpfen mit Frontkick

3) Krafttraining

1. Arme nach innen zusammenpressen mit Gegendruck
2. Arme nach außen zusammenpressen mit Gegendruck
3. Arme nach unten zusammenpressen mit Gegendruck
4. Arme nach oben zusammenpressen mit Gegendruck
5. Auf die Zehen erheben
6. Liegestütze (4 Punkt Liegestütze Hand, Fast , Finger, zusammen schlagen der Hände unter dem Körper)
7. Aus der Viertelkniebeuge hohe Tritte (wechse Beine Frontkick)
8. Crunches
9. Ein Bein Skihocke (mit durch gestreckten Armen min. 3 Kg gewicht in den Händen, das andere Bein nach vorne gestreckt)
10. Achselzucken

Trainingsplan :

(Dienstag , Donnerstag , Samstag , Übungen immer zwei bis drei Minute durch führen)

1. Seilhüpfen drei System (Bein geschlossen , Fuß links und rechts)
2. Seitliches Beinheben und halten
3. Froschhüpfen
4. Schulterkreisen
5. Liegestütze (4 Punkt Liegestütze Hand, Fast , Finger, zusammen schlagen der Hände unter dem Körper)
6. Abwechselnde Spreizübungen
7. Beinheben in drei Richtungen und halten
8. Beine strecken
9. Rennen auf der Stelle
10. Handgelenke Rolle