







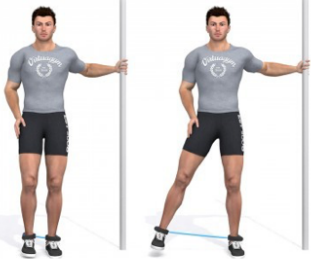
Trainingsplan		Tube / Thera-Band Plan VCO Münster - 1								
Ziel	Performance verbessern									
Startdatum	Zeit 1									Enddatum
Anleitung										Kraft- und Stabilisationsübungen mit Tube oder Thera-Band
Tag 1	Datum	/	/	/	/	/	/	/	/	
Hampelmänner		Herz-Kreislauf-System - Ganzer Körper								
		Dauer	00:02:00							
		Distanz	0							
		Speed	0							
		Kcal								
Notiz										
Stelle die Füße weiter als hüftbreit auseinander. Halte die Arme neben dem Körper. Mache Seitwärtssprünge über den Ball. Hebe die Arme seitwärts. Bewege Arme und Beine gemeinsam.										
Tripling high knees, duration		Quadrizeps								
		Dauer	00:02:00							
		Distanz	0							
		Speed	0							
		Kcal								
Notiz										
Trabe vorwärts. Hebe das Knie an.										
Kniebeuge mit Überkopfgewicht - EB		Quadrizeps, Gesäßmuskel								
		Set 1	12 x	kg						
		Set 2	12 x	kg						
		Set 3	12 x	kg						
		Set 4								
		Set 5								
Notiz										
Fasse und halte das Elastische Band. Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Strecke die Arme nach oben. Bewege dein Gesäß zurück. Senke dich über die Knie ab. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.										

Ausfallschritt mit Armheben, links - EB		Quadrizeps, Gesäßmuskel - Rücken						
	Set 1	12 x	kg					
	Set 2	12 x	kg					
	Set 3	12 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz	Trainer Notiz: 6 Wdh pro Bein.						

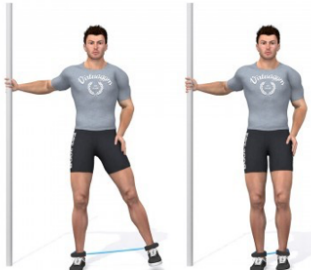
Bringe die Füße in Schrittstellung. Umfasse die Griffe. Bewege das hintere Knie zum Boden. Hebe die Arme vorwärts und nach oben.

Squat walk - EB		Quadrizeps						
	Set 1	12 x	kg					
	Set 2	12 x	kg					
	Set 3	12 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz	Trainer Notiz: 12 Wdh pro Seite.						


Umfasse die Griffe. Stelle die Füße auf das Elastische Band. Senke deinen Körper ab, bis dein Oberschenkel parallel zum Boden ist. Move sideways.


Hüftabduktion, stehend, rechts - EB		Abduktor						
	Set 1	12 x	kg					
	Set 2	12 x	kg					
	Set 3	12 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

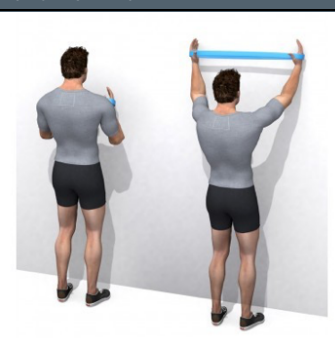
Stelle dich vor die Wand. Platziere das Knöchelband am Knöchel. Greife die Kante. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte ein Bein vom Boden fern. Schwinge das Bein zur Seite .


Hüftabduktion, stehend, links - EB		Abduktor						
	Set 1	12 x	kg					
	Set 2	12 x	kg					
	Set 3	12 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


Stelle dich vor die Wand. Platziere das Knöchelband am Knöchel. Greife die Kante. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte ein Bein vom Boden fern. Schwinge das Bein zur Seite .


Seitheben - EB	Schultern								
	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								
Fasse und halte das Elastische Band. Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Hebe die Arme seitwärts.									

Row wide - EB	Oberer Rücken - Bizeps								
	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz	Trainer Notiz: Evtl. nur einseitig (beide Tubeseiten in einer Hand).							
Umfasse die Griffe. Bringe die Füße in Schrittstellung. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Ziehe die Arme nach hinten.									

Hand walk wall - EB	Oberer Rücken, Schultern, hinten								
	Set 1	6 x	kg						
	Set 2	6 x	kg						
	Set 3	6 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								
Fasse und halte das Elastische Band. Stelle dich vor die Wand. Platziere die Unterarme an der Wand. Move your arms up. Push your arms out. Move your arms back.									

Horizontal row exorotation - EBs	Oberer Rücken, Schultern, hinten - Schultern, mittig								
	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz	Trainer Notiz: Kann auch einarmig mit Ellenbogen am Körper gemacht werden.							
Fasse und halte das Elastische Band. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Ellenbogen auf Schulterhöhe. Strecke die Arme nach hinten. Hebe die Arme.									

Endorotation standing, left - EB		Schultern, vorne							
	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								
Halte den Griff. Lege einen Ellenbogen an die Seite. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Drehe den Arm nach innen.									

Endorotation standing, right - EB		Schultern, vorne							
	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								
Halte den Griff. Lege einen Ellenbogen an die Seite. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Drehe den Arm nach innen.									