

## Donnerstag (Pulsaufzeichnung !)

### Mobilisation

- 8 – 10 Wiederholungen pro Übung / Seite oder 20 Sekunden halten
- langsame – kontrollierte Bewegungen
- maximaler Bewegungsumfang bei jeder Wiederholung

#### Camel



#### Couch Stretch



#### Z- Position (dynamisch)



#### Pigeon Pose with Circles (5-7 Sekunden pro Position)



#### Kneeling Lunge



#### Butterfly



### Sprung Warm Up

#### Knee Pull



#### Heel Pull



#### Spiderman Lunge



#### Compas Lunges



#### 5' Seilspringen

## **Sprungprogramm**

### *CMJ Treppensprünge*

- > 6 Sprünge
- > kurze Bodenkontaktzeiten / schneller Absprung nach Landung
- > 90'' Pause zwischen Läufen
- > 5' Serienpause vor einbeinigen Sprüngen



### *Einbein-Treppensprünge*

- > 6 Sprünge
- > kurze Bodenkontaktzeiten / schneller Absprung nach Landung
- > 60'' Pause zwischen den Beinen



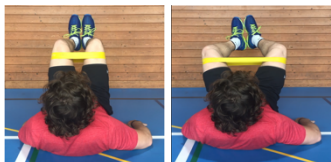
-> Wiederholungen gemäss Wochenplan

	CMJ Treppensprünge	Einbein-Treppensprünge
Woche 1	8 Serien	2 Serien / Bein
Woche 2	8 Serien	2 Serien / Bein
Woche 3	8 Serien	2 Serien / Bein
Woche 4	6 Serien	4 Serien / Bein

## Prehab Hip

- 45'' Belastung, 15'' Pause
- Langsame und kontrollierte Bewegungen
- 1 Serie

### Lying Clam on Back



### Lying Clam on Side



### Adductor Press



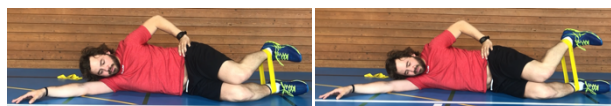
### Lying High Knee



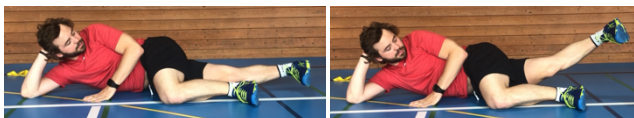
### Single Leg Hip Bridge



### Hip Rotation



### Adductor Raise


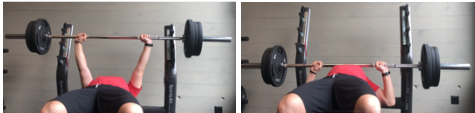




## FullBody

### Warm Up

Übung	Clean and Jerk	
Tempo	explosiv	
Reps	5	
Pause	45''	
Serien	3	
Gewicht	10 Kg	

### Hauptteil

Übung	Split Squat	
Tempo	3 – 1 – 3 – 1	
Reps	8	
Pause	45''	
Serien	3	
Übung	Bankdrücken	
Tempo	3 – 1 – 3 – 1	
Reps	8	
Pause	45''	
Serien	3	
Übung	Hip Thrusts	
Tempo	3 – 1 – 3 – 1	
Reps	8	
Pause	45''	
Serien	3	
Übung	Bent Over Row	
Tempo	3 – 1 – 3 – 1	
Reps	8	
Pause	45''	
Serien	3	

### Schlussteil

Übung	Overhead Lunges		
Reps	3 x 16 Schritte		
Pause	Pausenübung		
Tempo	Dynamisch		
Pausenübung	Lunge with Barbell		
Reps	Raise		
	6 / Seite		

→ Gewichte eintragen !!

## Freiwilliges Programm

<b>Nr. 2:</b>
8 Rounds
- 30 Air Squats - 10 Burpees over something - 15 Tuck Up

## Gewichte Full Body Workout

Übung	Gewicht			
	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Clean and Jerk				
Split Squat				
Bankdrücken				
Bent over Row				
Hip Thrusts				