



Trainingsplan

Dezember

Ski Spezial für 4 Wochen – High Level Beintraining

01.12.- 08.12.17

1.Trainingseinheit

Froschsprünge (Frog Jumps)

Ausfallschritt (Lunges)

Rumänisches Kreuzheben

Kniebeugen (Squats)

Good Mornings

2.Trainingseinheit

Stützprung (Burpees)

Käfer (Beetle)

Seitlicher Ausfallschritt (Side Lunges)

Krieger (Warrior)

Knieheben (High Knees)

11.12.-15.12.17

1.Trainingseinheit

Liegestütz (Push Up)

Ausfallschritt

Beinheber (Leg Lever)

Kniebeugen (Squats)

Knie zum Handtuch (**Handtuch mitbringen!**)

2. Trainingseinheit

Stützsprung (Burpees)

Aufsetzen (Sit Ups)

Planke seitlich (Side Plank)

Ausfallschritt (Lunges)

Hampelmänner (Jumping Jacks)

18.12.-22.12.17

1. Trainingseinheit

Bergsteiger (Mountain Climber)

Kniebeugen (Squats)

Planke seitlich (Side Plank)

Froschsprünge (Frog Jumps)

Armziehen (**Handtuch mitbringen!**)

2. Trainingseinheit

Liegestütz (Push Up)

Superman

Seitlicher Ausfallschritt (Side Lunges)

Planke mit Beinheben (Plank)

Knieheben (High Knees)

25.12.-29.12.17

1. Trainingseinheit

Kniebeugen (Squats)

Beinheber (Leg Lever)

Herabschauender Hund (Downdog)

Krieger (Warrior)

Good Mornings

2. Trainingseinheit

Stützsprung (Burpees)

Aufsetzen (Sit Ups)

Planke seitlich (Side Plank)

Seitliche Ausfallschritte (Side Lunges)

Hampelmänner (Jumping Jacks)