

Trainingsplan Athletik (Version 18.12.2024)		Sätze	Dauer /s
1)	Rückstütz	2 bis 6	60
Aktive Pause:	Streckstütz	2 bis 6	60
2)	Seitstütz	2 bis 6	60
Aktive Pause:	Hüftstrecker	2 bis 6	60
3)	Unterarmstütz	2 bis 6	60
Aktive Pause:	Einbeinstand (möglichst auf Airex Balance Pad)	2 bis 6	60
4)	Beintraining		
	Kniebeugen	2 bis 6	60
Aktive Pause:	Hocksitz	2 bis 6	60
	Ausfallschritte im Wechsel	2 bis 6	60
Aktive Pause:	Kniesitz	2 bis 6	60
5)	Glutaeus (Beinheben im Vierfüßlerstand)	2 bis 6	All out
Aktive Pause:	Zehenspitzenlauf	2 bis 6	60
6)	Abduktoren (Beinheben seitlich liegend)	2 bis 6	All out
Aktive Pause:	Fersenlauf	2 bis 6	60
7)	Bauch (Käfer)	2 bis 6	All out
Aktive Pause:	Seitkantenlauf innen im Wechsel	2 bis 6	60
Aktive Pause:	Seitkantenlauf außen im Wechsel	2 bis 6	60
8)	Schulterblattmuskulatur (YT):		
	Y	2 bis 6	All out
	T	2 bis 6	All out
Aktive Pause:	Käsekästchen	2 bis 6	60