

Details

Name FC Rubigen

Beschreibung und Ziel

Planung März 2021

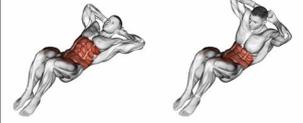
Allgemeine Kräftigung der Muskulatur während der COVID-19 Pandemie als Ergänzung zum Lauftraining.

Trainingsprogramm

Anzahl Runden 2

Dauer

00:35

Nr.	Beschreibung	Bild	Anzahl	Informationen
1	Abduktoren		20	Ausführung: - langsam - gerade Körperachse - Rücken entlastet
2	Adduktoren		20	Ausführung: - langsam - gerade Körperachse - Rücken entlastet
3	Rückenstrecker		20	Ausführung; - sehr langsame Bewegungen - 3 Sekunden halten - kein starkes Wippen - nicht absetzen (Spannung halten)
4	vordere Oberschenkelmuskulatur		1	Ausführung: - 1-2 Minuten - Knie rechtwinklig
5	Wade		20	Ausführung: - langsam - 2 Sekunden halten
6	Rumpfheugen		20	Ausführung - langsam - nicht absetzen

Kraft und Stabilisation

Nr.	Beschreibung	Bild	Anzahl	Informationen
7	hintere Oberschenkelmuskulatur und Stabilisation		15	Ausführung: <ul style="list-style-type: none"> - Hüfte heben und senken - langsam - stabile Haltung - Knie bleiben auf gleicher Höhe
8	Stabilisation		1	Ausführung: <ul style="list-style-type: none"> - 1-2 Minuten - stabil, kein hohles Kreuz!

Allgemeines Dehnen zur Lockerung und Entspannung der Muskulatur (nach jedem Training).