

Focus	Entwicklung oder Erhaltung der Maximalkraft (55') + Sportartspezifisches Training	
Why?	Koordinatives Training: Ansteuerung der einzelnen Muskelgruppen, lernen von Bewegungsabfolgen Krafttraining: 3-2-3-Methode: exzentrisch 3" isometrisch 2" in Full Range of Motion halten konzentrisch 3" Hoch-Intensiv, um Muskulatur gezielt anzusteuern und zu ermüden: Für den Muskelaufbau ist TUT (Time under Tension) ein wichtiger Faktor. Durch die langsamen Wiederholungen wird nebst dem angestrebten Hypertrophie-Reiz auch eine gute Kontrolle/Stabilität der Bewegungsausführung gewährleistet. Mobility: Verbesserung der Grundeigenschaft Beweglichkeit, Focus auf Sportspezifische Gelenke	
How?	Ziel	Training
	• Körpertemp. steigern • Bewegungskontrolle • Koordinatives Training • Muskulatur vorbereiten	1. Warm-up (15') Movement Preparation: Mobility & Stability 5' • <i>Sensory WU 2' (Gelenke reiben)</i> • <i>BWS-Mobility (Mid Back:Extension – Flexion = mittlerer Rücken Strecken-Beugen) —> 5 Atemzüge</i> • <i>Hip Flexor (Reitersitz mit Rot. ausgestreckte Arme) —> 5 Atemzug pro Seite</i> • <i>CAR's Routine (Scap, Shoulder, Hip, Knee, OSG = https://www.applied-health-care.ch/heimprogramm/car-s) —> 2 Reps</i> Calisthenics 10' <i>1. Squats (= Kniebeugen) —> 5 Reps</i> <i>2. Reverse Lunge (= Ausfallschritte hinten) —> 5 Reps es</i> <i>3. Lateral Lunge (= Ausfallschritte seitlich) —> 5 Reps es</i> <i>4. X-Over Lunge (= Ausfallschritte überkreuz) —> 5 Reps es</i> <i>5. SL Glut Bridge (= Brücke einbeinig) —> 5 Reps es</i> <i>6. Push Up (= Liegestütz) —> 10 Reps</i> <i>7. Windmill (= in Bauchlage, Arme seitlich nach oben/unten) —> 10 Reps</i> <i>8. Dead Bug (= in Rückenlage, Arme und Beine diagonal bewegen) —> 10 Reps es</i> <i>9. Side Plank + Frontraises (= seitlicher Stütz + Arme hoch/runter bewegen) —> 5 Reps es</i>

• Steigerung der Muskelkraft • Methode Rhythmus 3-2-3 exz. 3" iso 2" konz. 3" ca.60-90" Belastung, Pause 45"	2. Main (35') • 2.1 Lower Body (15') 1. <i>Front Lunge Right – Left</i> (= Ausfallschritt Pos. vorne) 2. <i>Side Lunge Right – Left</i> (= Ausfallschritt Pos. seitlich) 3. <i>Back One Leg Squat Touch Knee Right – Left</i> (= mit einem Bein die Flasche berühren) 4. <i>Bridging Beidbeinig erhöht</i> (= Brücke beidbeinig) 5. <i>Wall Squat Sit (Superset Ausbelastung)</i> (= Wandsteher) • 2.2 Obere Extremitäten + Core (15') 1. <i>Ventral: Push Up Neutral auf Knien</i> (= Liegestütz) 2. <i>Dorsal: Back Ext. + Diagonal Arme abheben (falls zu anstrengend mit ablegen)</i> (= In Bauchlage, Arme diagonal anheben) 3. <i>Lateral: Sideplank + Oberes Bein anheben und beugen</i> (= Seitstütz mit oberem Bein anziehen) 4. <i>Ventral: Shoulder Tap 4Füssler</i> (= Schulter berühren im 4Füssler) 5. <i>Dorsal: Reverse Bridging mit Hüftbeugen</i> (= hintere Stütz + Beugen der Hüfte) 6. <i>Lateral: Schneidersitz + Lat.Felx</i> (= Schneidersitz + seitlich die Brust auf Oberschenkel ablegen)
• Beweglichkeitsverbesserung	3. Cool down (5') Mobility-Routine • Hüftzirkel (= https://www.youtube.com/watch?v=bDUZvPnEcHk&feature=youtu.be) • BWS Mobi (Ext. + Rot.), Kniesitz