
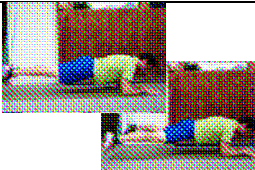






Kraft-Circuit

Bilder nach "Theorie und Praxis der Trainingslehre", Spring, Dvorak, Schneider, Tritschler, Villiger, Thieme Verlag/Mobile 6.01 Magglin
Bilder von Jonas Odermatt

RLZ Frutigen 2011/2012

Sym.	Skizze	Übungsbezeichnung/-durchführung	Übungskurzbeschreibung/Bew.ausführung
Rumpf 1		Rumpfmuskulatur schräg	Ausgangsposition: Oberkörper auf Matte, Beine 90 Grad in die Höhe, Hände an unterster Sprosse. Ausführung: Beine gestreckt von links nach rechts über die Vertikale bewegen.
Rumpf 2		Rumpfmuskulatur seitwärts Variante: a) Beine auf Boden (Bild) b) Beine erhöht	Ausgangsposition: Körper gestreckt auf einem Unterarm aufgestützt. Beine erhöht auf Bank. Kopf-Hüfte-Füsse auf einer Linie. Ausführung: abwechslungsweise Körper auf- und ab bewegen
Rumpf 3		Rücken-/Rumpfmuskulatur	Ausgangsposition: in gestreckter Position (Bauchlage). Hüfte bleibt immer in waagrechtlicher Position. Nicht durchhängen! Ausführung: Beine langsam spreizen und schliessen
Rumpf 4		Rücken-/Rumpfmuskulatur	Ausgangsposition: in gestreckter Position (Rückenlage). Hüfte bleibt immer oben. Nicht durchhängen lassen! Ausführung: Beine langsam spreizen und schliessen
Rumpf 5		Rumpfmuskulatur vorne	Ausgangsposition: Unterschenkel auf Kasten Fussgelenke unter Reckstange eingeklemmt. Oberkörper hängt nach unten. Ausführung: Oberkörper einrollen und somit in Richtung Knie anheben.
Beine 1		Oberschenkel hinten Variante: a) mit beiden Beinen b) einbeinig (Bild)	Ausgangsposition: Beide Beine gestreckt mit Fersen auf Gymball. Oberkörper-Hüfte-Beine in einer Linie Ausführung: Heranziehen der Beine und Anheben der Hüfte und wieder zurück.
Beine 2		Einbeinkniebeugen Gewichte: a) ohne b) mit Medizinball vorne c) Reckstange als Hantel	Ausgangsposition: 1 Bein auf Erhöhung. anderes Bein auf instabiler Unterlage. Knie-Schulter-Hüfte ist eine Linie. Ausführung: nach hinten, unten sitzen. Knie des Standbeines nie über Fussspitze
Beine 3		Wadenmuskulatur Variante: a) ohne Gewicht b) Reckstange als Hantel	Ausgangsposition: Stehen mit nur den Fussballen auf der Bankkante, Fersen sind tiefer als Fussballen. Beine immer gestreckt. Ausführung: Beide Fussgelenke strecken und sich so nach oben drücken.
Oberkörper 1		Oberkörper/Armmuskulatur Variante: a) Beine nicht erhöhen b) Beine erhöht (Bild)	Ausgangsposition: Abstützen auf Bank oder Stuhl. Becken nur leicht gebeugt. Körper fast gestreckt. Ausführung: Arme beugen. Hüfte geht entlang Bank nach unten, nicht nach vorn.
Oberkörper 2		Oberkörper/Armmuskulatur (Bankdrücken) Variante: a) 1 Reckstange b) 2 Reckstangen	Ausgangsposition: Rückenlage auf Bank, Ausgangsposition: Rückenlage auf Bank, Arme gestreckt 90 Grad in Höhe. Ausführung: Arme beugen bis auf Stange auf Brust, wieder strecken, nie voll durchstr.

Circuit: 90sec Arbeit, 60sec Pause. 3 Durchgänge. Während 60sec. Pause bereit zum Start am nächsten Posten.