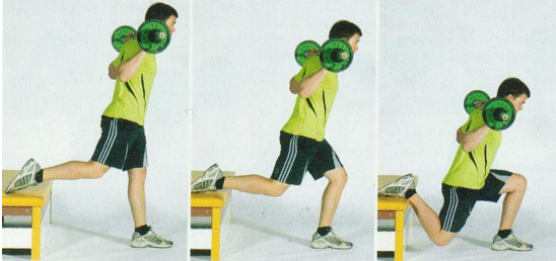
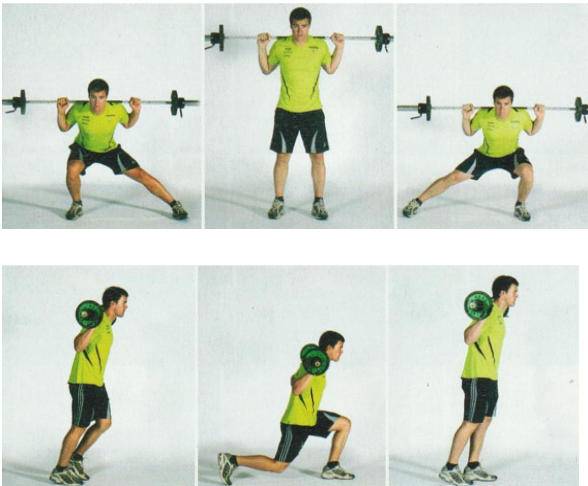





- Ziel: Verbesserung der Kraftausdauer, Grundlage für jedes weiterführende Krafttraining erarbeiten
- Warm-Up: 10min. Einwärmen (Laufen, Bike, oder Seilspringen in verschiedenen Variationen), Rumpfprogramm(KR\_1) als Warm-up absolvieren
- Cool-Down: Die beanspruchten Körperpartien dehnen (30" halten, dann lösen)
- Bemerkungen: ***Wichtig:** Auf den Abbildungen sind Zusatzgewichte abgebildet. Da wir Kraftausdauer trainieren wollen, macht ihr die Übungen mit einer Reckstange, Holzstab oder Langhantel **ohne** Zusatzgewicht (ca. 10 kg)*

Skizze	Beschreibung der Übung	Trainingsbereich
<p><b>1. Einbeinkniebeugen</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Linkes/rechtes Bein auf Erhöhung (ca. 20-40cm)</li> <li>□ Die Hüfte soweit nach oben drücken bis Knie-Hüfte-Schulter in einer Linie sind</li> <li>□ Langsame Bewegungsausführung und Bewegungsqualität!</li> <li>□ Knie des Standbeins wird nicht über die Höhe des Fußspitzes gebeugt</li> </ul> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Bein am Boden auf instabiler Unterlage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>3 Serien à 15-20 Wiederholungen</b></li> <li>□ 2-3 Minuten Pause zwischen jeder Serie</li> </ul>
<p><b>2. Ausfallschritt seitwärts &amp; vorwärts</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Ausfallschritt abwechselungsweise links/ rechts</li> <li>□ Angewinkeltes Bein soll ca. 90° betragen</li> <li>□ Langsame Bewegungsausführung und Bewegungsqualität!</li> </ul> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Ausfallschritt auf instabile Unterlage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>3 Serien à 15-20 Wiederholungen</b></li> <li>□ <b>(3x15-20 Wiederholungen nach rechts, nach links und nach vorne)</b></li> <li>□ 2-3 Minuten Pause zwischen jeder Serie</li> </ul>

<h3>3. Hintere Oberschenkelmuskulatur</h3>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Becken bleibt ständig am Boden, nicht abheben</li> <li>□ Entweder starkes Theraband(schwarz) oder Gummischlauch benutzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>3 Serien à 20 Wiederholungen</b></li> <li>□ 2-3 Minuten Pause zwischen jeder Serie</li> <li>□ Theraband muss stark gespannt werden</li> </ul>
<h3>4. Adduktoren</h3>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Hände an Wand oder Sprossenwand leicht abstützen</li> <li>□ Aufrechte Körperhaltung</li> <li>□ Oberkörper bleibt stabil, keine Rotationsbewegung</li> <li>□ Hüft nicht auf die Seite abknicken</li> </ul> <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Standbein auf Balancierbrettli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>3 Serien à 20 Wiederholungen</b></li> <li>□ 2-3 Minuten Pause zwischen jeder Serie</li> <li>□ Theraband muss stark gespannt werden</li> </ul>
<h3>5. Abduktoren</h3>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Hände an Wand oder Sprossenwand leicht abstützen</li> <li>□ Aufrechte Körperhaltung</li> <li>□ Oberkörper bleibt stabil, keine Rotationsbewegung</li> <li>□ Hüft nicht auf die Seite abknicken</li> </ul> <p><u>Variation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Standbein auf Balancierbrettli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>3 Serien à 20 Wiederholungen</b></li> <li>□ 2-3 Minuten Pause zwischen jeder Serie</li> <li>□ Theraband muss stark gespannt werden</li> </ul>