

Thema: Stabi-Flex 2.3
Übungsleiter: Torsten Völkel
Sportart: Athletik
Teilnehmer: 2
Zielgruppe: Fortgeschrittene
Datum: 29.09.2015
Zeit: 19:00h



TRI
 AKADEMIE

Zeit	Übung	Ziel	Organisation	Geräte
Einleitung				
05:00	BoxerShuffle, Overhead Reach&Stretch, High Knee March, Torso Twist, Toe Touch Kicks, Full Torso Circle, LatStep Toe Touch, Kniebeuge, Hampelmann, Kniehebelauf	Aufwärmen	Auf der Stelle	
Hauptteil				
10:00	Armheber, Ball zwischen Füßen sitzend vor- und zurückschieben, in Rückenlage Ball zwischen Fußgelenken anheben, Seitstütz - Ball in Hand heben und senken	Kräftigung	3 Serien à 30sec Belastung	Gymball
10:00	Vierfüßer, Rudern im Stehen, Trizeps, seitlich Heben	Rumpfstabi	3 Serien à 30sec Belastung	Teraband
Schluss				
30:00	Yoga	Entspannung		