Thema: Stabi-Flex BBG 2016.11.2
Übungsleiter: Torsten Völkel
Sportart: Athletik
Teilnehmer: 6
Zielgruppe: Fortgeschrittene
Datum: 18.11.2016
Zeit: 12:30h

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			
15:00	Seit	Kraft Koordination		Kettlebell
20:00	Stabizirkel 1. Ausfallschritt mit Langhantel 2. Rushian Twist 3. Flexibar vor Brust/über Kopf 4. Fallschirmspringer 5. Turkish Get Up 6. Hanteln seitlich heben 7. Trampolin Aufsprung	Kraft	2x7x45sec Übung/45sec Pause	
	Schluss			
20:00	Yoga	Entspannung		