Thema: Stabi-Flex BBG 2016.11.3
Übungsleiter: Harald Freitag
Sportart: Athletik
Teilnehmer: 6
Zielgruppe: Fortgeschrittene
Datum: 25.11.2016
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			
45:00	Zirkel 1. Rudern im Stehen mit Langhantel 2. Beinpresse 3. Flys auf Pezziball (mit Rücken auf Ball, Hanteln seitlich heben) 4. Waage (Vierfüßler mit Tera-Band) 5. Beinheber (ein Bein 70°, das andere bodenparallel) 6. Paddler (auf Bauch Arme und Beine kreuzkoordiniert bewegen) 7. Kniebeugen auf Wackelbrett	Koordination, Kraft	3x7x45sec Ü/45sec P	2 Pezzibälle, Terabänder, Langhantel, Matten, Kurzhanteln
	Schluss			
15:00	Stretching	Entspannung, Dehnung		