
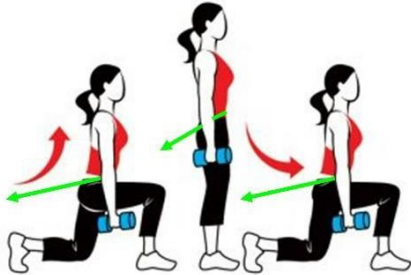



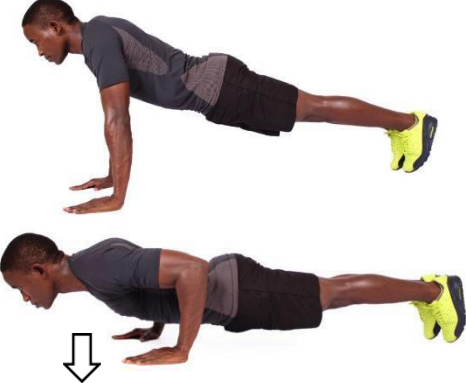



1000 rep challenge

Maiferien – 3x pro Woche

Material: Hockeystock und evtl. Yoga-Matte

TEAM	EHC VISP YL / BRIG GLIS YE	U13 / U15 / U17
Inhalt	Ganzkörpertraining, 1000 Wiederholungen, Eigenverantwortung	
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none"> - Verschaffe dir einen Überblick – lies die Beschreibungen der Übungen durch. Ziel ist es, die nachfolgenden Übungen in möglichst kurzer Zeit in exakt dieser Reihenfolge und Anzahl durchzuführen. - Wichtig: Die Qualität geht vor! Führe die Übungen korrekt aus. Sobald du merkst, dass die Qualität nicht mehr stimmt, legst du eine Pause ein. - Nimm eine Stoppuhr heraus, leg mit der Challenge los und notiere dir in beiden Trainings die Zeit. - Führe zu Beginn ein selbstständiges Warm-Up durch (10 Min.) - Schliesse das Training mit einem Auslaufen / Jogging ab (10 Min.) 	

Übung	Anzahl	Beschreibung
	200	<p>Kniebeuge</p> <p>Schulterbreit stehen, Rumpfmuskulatur anspannen, Rücken gerade.</p> <p>Knie beugen bis mit dem Oberschenkel ein Winkel von 90° gebildet wird, kurz Position halten und zurück in aufrechte Position. Knie nicht ganz durchstrecken, Spannung im Muskel soll bestehen bleiben.</p>
	<p>100 links in Folge</p> <p>&</p> <p>100 rechts in Folge</p>	<p>Ausfallschritte nach vorne</p> <p>Aufrecht stehen, Füße in etwa schulterbreit, Arme in die Seite gestützt. Körperspannung aufbauen. inen Ausfallschritt nach vorne. Winkel im vorderen Bein etwa 90°. Das Knie des vorderen Beins bleibt hinter den Zehenspitzen. Hochdrücken vor allem mit der Ferse und dem Mittelfuss. Um zu vermeiden, dass mit dem Vorderfuss gedrückt wird – Zehen etwas anheben.</p>

	<p>100</p>	<p>Strecksprung</p> <p>Start: Schulterbreit stehen, Rumpfmuskulatur anspannen, Rücken gerade - Knie beugen bis mit dem Oberschenkel ein Winkel von 90° gebildet wird.</p> <p>Abspringen, explosive Bewegung, maximale Höhe, Knie gestreckt</p> <p>Landung wiederum in tiefer Position, direkter Absprung usw.</p>
	<p>100</p>	<p>Liegestütz – stop and go</p> <p>Liegestützposition einnehmen, Oberkörper senken, Brust berührt den Boden, Arme bleiben gebeugt – kurze Pause am Boden und Drückbewegung mit den Armen ausführen und Start der Liegestützposition wieder einnehmen.</p> <p>Wichtig – Beim Hochdrücken Körperspannung halten, gesamter Körper ist gerade, wie ein Brett</p>
	<p>100</p>	<p>Hampelmann</p> <p>Wichtig - durchgehende Körperspannung, von Kopf bis Fuss</p>
	<p>75 links in Folge</p> <p>&</p> <p>75 rechts in Folge</p>	<p>Hockeyposition vorne / hinten</p> <p>Hockeyposition einnehmen, Stock in beiden Händen, ein Bein anheben, Balance halten.</p> <p>Das angehobene Bein seitlich nach aussen strecken, mit Zehenspitzen den Boden berühren, zurück in die Mitte und nach hinten ausstrecken, mit den Zehenspitzen den Boden berühren = 1 Wiederholung.</p> <p>Wichtig: langsame Ausführung.</p>
	<p>150</p>	<p>X-Ups</p> <p>Startposition: Auf dem Rücken liegend – X-Position. Abwechselnd über Kreuz das gestreckte Bein und den Arm anheben (wenn möglich berühren), der Oberkörper kommt mit.</p>