

Name: _____ Alter: _____ Datum: _____
 Umfang / Durchführungstage: Mo ~~X~~ Di _____ Mi ~~X~~ Do _____ Fr ~~X~~ Sa _____ So _____

Allgemeine Hinweise zum Stabilisationstraining:

- i) Ausführungsqualität vor -quantität (Startposition & Bewegungsausführung)
- ii) Belastungsnormative im Bereich der Kraftausdauer
- iii) Wiederholungen: 12-25 (20-60 Sekunden), Anzahl Sätze: 1-3
- iv) Intensität: 25-15 RM, Ausführung: i.A. langsame Ausführung (z.B. 101, 202, 111, ...)

 Fußgelenk- beug./streck.	 Fußgelenk kreisen 1x	 Fußrand heben/senken	 Gegenstände aufheben
 Brücke frontal 3x	 Seitstütz (lang) 3x	 Brücke 3x	 Hüftabduktion Seitlage 1x
 Liegestützposition (Ball)	 Handwalk	 Brücke (Ball)	 Hüftaußenrotation Seitlage 1x
 Einbeinstand Balance	 Gummiband Rotation L+R	 Kniebeuge oben	 Standwaage
 Y in Bauchlage	 T in Bauchlage 3x	 Gummiband Latzug	 Gummiband Rudern
 Seilzug Außenrotation	 Wandsitzen Mobilität	 Wandsitzen Mobilität	

Notizen / Hinweise: Start mit je 1x Fuß & Hüftaktivierung, dann Rumpfizirkel je 3 x 30 sec