

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