



AUFWÄRMEN ALS GESAMTE GRUPPE

5 min. Rollen: pro Muskel 30 Sekunden

- Unterschenkel
- Oberschenkel
- Gesäß
- Rücken

5 min. Minibands: 1 stärkeres um die Knie und 1 schwächeres um die Hände

- in gebeugter Haltung 10 Wiederholungen rechts und links mit den Armen
- in gebeugter Haltung 10 Wiederholungen rechts und links mit den Beinen
- 10 Schritte vor und 10 Schritte zurück
- 10 Kniebeugen

5 min. Dynamische Dehnen: jeweils 5 pro Seite

- Knie zur Brust ziehen
- Überkreuzschritt
- Ausfallschritt rückwärts mit Anheben beider Arme
- Seitlicher Ausfallschritt
- Standwaage
- Handlauf

5 min Reaktion/Schnelligkeit/Plyometrie: 3-5 Sekunden oder 5 Wdhl

- Tapping beidfüßig
- Tapping alternierend auf der Stelle/vor und zurück/zur Seite
- Reaktives Klatschen
- Landesprünge
- Wiederholte Sprünge

Verwendete Produkte

- Performer Minibands Level 1/grün
- Performer Minibands Level 2/pink
- Performer Minibands Level 3/violett
- Sport Thieme Ring 10er Set
- The Roll
- Spike-Roll
- Myo-Roll
- Blackroll
- Blackroll MED
- Blackroll Groove
- Blackroll Pro
- Gymnastik-Matte Fitline 180



TRAINING IN GRUPPEN

Rudern I Kraftausdauer

Serien: 3

Belastungsdauer: 80 sec. Belastung und 60 sec. Pause

Rhythmus: 1-0-1

Übung: Im Stand vornübergebeugt mit Gewichten (aus einer vornübergebeugten Position wird das Gewicht zur Brust gezogen und wieder zurück in die Ausgangsposition gebracht)

oder Basisposition mit Battle Ropes

(aus leicht gebeugten Position wird das Seil auf einer Kreisbahn zur Brust gezogen und weiterlaufend in die Ausgangsposition zurückgeführt)

Intensität: 3-5 (auf einer Skala von 1-10)

Verwendete Produkte

- Elastiband, 7 kg orange
- Elastiband, 10 kg gelb
- Elastiband, 15 kg grau
- Elastiband, 20 kg grau
- 1kg Kompakthantel Gummi
- 2 kg Kompakthantel Gummi
- 3 kg Kompakthantel Gummi
- 4 kg Kompakthantel Gummi
- 5 kg Kompakthantel Gummi
- 6 kg Kompakthantel Gummi
- 7 kg Kompakthantel Gummi
- 8 kg Kompakthantel Gummi
- 9 kg Kompakthantel Gummi
- 10 kg Kompakthantel Gummi
- Curlstange
- 4 kg Kettlebell gummiert
- 6 kg Kettlebell gummiert
- 8 kg Kettlebell gummiert
- 10 kg Kettlebell gummiert
- 12 kg Kettlebell gummiert
- Battle Rope 10m, 8 kg



TRAINING IN GRUPPEN

Rudern I Hypertrophie

Serien: 3

Belastungsdauer: 40 sec. Belastung / 120 sec. Pause

Rhythmus: 4-0-1

Übung: Im Stand vornübergebeugt mit Gewichten

(aus einer vornübergebeugten Position wird das Gewicht zur Brust gezogen und wieder zurück in die Ausgangsposition gebracht)

Intensität: 6-8 (auf einer Skala von 0-10)

Verwendete Produkte

- 1 kg Kompakthantel Gummi
- 2 kg Kompakthantel Gummi
- 3 kg Kompakthantel Gummi
- 4 kg Kompakthantel Gummi
- 5 kg Kompakthantel Gummi
- 6 kg Kompakthantel Gummi
- 7 kg Kompakthantel Gummi
- 8 kg Kompakthantel Gummi
- 9 kg Kompakthantel Gummi
- 10 kg Kompakthantel Gummi
- 12,5 kg Kompakthantel Gummi
- 15 kg Kompakthantel Gummi
- 20 kg Kompakthantel Gummi
- 22,5 kg Kompakthantel Gummi
- 25 kg Kompakthantel Gummi
- 4 kg Kettlebell gummiert
- 6 kg Kettlebell gummiert
- 8 kg Kettlebell gummiert
- 10 kg Kettlebell gummiert
- 12 kg Kettlebell gummiert
- 14 kg Kettlebell gummiert
- 16 kg Kettlebell gummiert
- 20 kg Kettlebell gummiert
- Parallel Bars



TRAINING IN GRUPPEN

Rudern I Schnellkraft

Serien: 3

Belastungsdauer: 10 sec. Belastung /165 sec. Pause

Rhythmus: 1-0-X

Übung: Im Stand mit Medizinball

(in gestreckten Position den Ball über Kopf aufnehmen und so schnell wie möglich knapp vor dem Körper auf den Boden werfen)

oder Im Stand mit Battle Rope (als Partnerübung)

(der Partner fixiert ein Seilende, der Trainierende zieht den Partner durch schnelle Züge am anderen Seilende zu sich heran)

Intensität: 2-3 (auf einer Skala von 0-10)

Verwendete Produkte

- 1kg Medizinball Klassik
- 1,5 kg Medizinball Klassik
- 2 kg Medizinball Klassik
- 3 kg Medizinball Klassik
- 4 kg Medizinball Klassik
- 1 kg Medizinball Schwarz
- 1,5 kg Medizinball Schwarz
- 2 kg Medizinball Schwarz
- 3 kg Medizinball Schwarz
- 4 kg Medizinball Schwarz
- 5 kg Medizinball Schwarz
- 15 m, 11 kg Battle Rope



TRAINING IN GRUPPEN

Kniebeuge I Kraftausdauer

Serien: 3

Belastungsdauer: 80 sec. Belastung / 60 sec. Pause

Rhythmus: 1-0-1

Übung: Im Stand mit Gewichten

(Das Gewicht wird in Form eines Medizinballs oder einer Hantelstange auf Brusthöhe aufgenommen, dann wird die Kniebeuge durchgeführt)

Intensität: 3-5 (auf einer Skala von 0-10)

Verwendete Produkte

- 3 kg Medizinball Gummi mit Griffen
- 4 kg Medizinball Gummi mit Griffen
- 5 kg Medizinball Gummi mit Griffen
- 6 kg Medizinball Gummi mit Griffen
- 7 kg Medizinball Gummi mit Griffen
- Curlstange
- 50 mm, 220 cm Langhantelstange
- 1,25 kg Hantelscheibe gummiert mit Griffen
- 2,5 kg Hantelscheibe gummiert mit Griffen
- 5 kg Hantelscheibe gummiert mit Griffen
- 10 kg Hantelscheibe gummiert mit Griffen
- Schnell-Spannverschluss
- 1 kg Steel Weighted Bars
- 2 kg Steel Weighted Bars
- 3 kg Steel Weighted Bars
- 4 kg Steel Weighted Bars
- 5 kg Steel Weighted Bars
- 6 kg Steel Weighted Bars



TRAINING IN GRUPPEN

Kniebeuge I Hypertrophie

Serien: 3

Belastungsdauer: 40 sec. Belastung / 120 sec. Pause

Rhythmus: 4-0-1

Übung: Im Stand mit Gewichten

(Das Gewicht wird in Form eines Medizinballs oder einer Hantelstange auf Brusthöhe aufgenommen, dann wird die Kniebeuge durchgeführt)

Intensität: 6-8 (auf einer Skala von 0-10)

Verwendete Produkte

- 7 kg Steel Weighted Bars
- 8 kg Steel Weighted Bars
- 8 kg Medizinball Gummi mit Griffen
- 9 kg Medizinball Gummi mit Griffen
- 10 kg Medizinball Gummi mit Griffen
- 50 mm, 220 cm Langhantelstange
- 1,25 kg Hantelscheibe gummiert mit Griffen
- 2,5 kg Hantelscheibe gummiert mit Griffen
- 5 kg Hantelscheibe gummiert mit Griffen
- 10 kg Hantelscheibe gummiert mit Griffen
- 15 kg Hantelscheibe gummiert mit Griffen
- 20 kg Hantelscheibe gummiert mit Griffen
- Schnell-Spannverschluss
- 14 kg Kettlebell gummiert
- 16 kg Kettlebell gummiert
- 20 kg Kettlebell gummiert



TRAINING IN GRUPPEN

Kniebeuge I Schnellkraft

Serien: 3

Belastungsdauer: 10 sec. Belastung / 165 sec. Pause

Rhythmus: 1-0-X

Übung: Sprünge mit Weste (Gewichtsweste anziehen und Sprünge auf einen Kasten aus einer tiefen Position ausführen)

oder Sprint mit Band (Gegen ein Widerstandsband wird eine Sprint auf gerader Strecke durchgeführt)

Intensität: 2-3 (auf einer Skala von 0-10)

Verwendete Produkte

- 4 m Reivo-Band
- 8 m Reivo-Band
- Sprungkrafttrainer
- Gymstick Plyoboxen-set
- Gewichtswesten
- 0,8 kg Medizinball Gummi
- 1 kg Medizinball Gummi
- 1,5 kg Medizinball Gummi
- 2 kg Medizinball Gummi
- 3 kg Medizinball Gummi
- 4 kg Medizinball Gummi
- 5 kg Medizinball Gummi