



Trainingsplan Mobilisationstraining - 1

Ziel	Performance verbessern		
Startdatum	Zeit 1		Enddatum
Anleitung	Verbesserung/Erhalt der Grundbeweglichkeit		


Tag 1 Datum / / / / / / / / / /

Worlds greatest stretch arms up Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur

	Set 1	10 x							
	Set 2								
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								


Halte das Bein unter dem Knie. Mache einen Ausfallschritt nach vorne. Hebe die Arme. Platziere die Hände auf dem Fußboden. Strecke ein Bein aus. Strecke die Arme nach oben.

Lunge stretch, left Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur


	Set 1	5 x							
	Set 2								
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz	Trainer Notiz: Mit Rotation nach rechts.							


Bringe die Füße in Spagatkniebeugenstellung. Lege die Hände auf die Oberschenkel. Bewege das hintere Knie zum Boden. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Spüre, wie sich die Muskeln dehnen.


Lunge stretch, right Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur

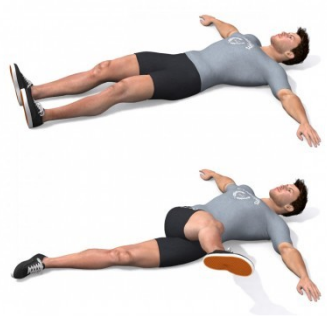
	Set 1	5 x							
	Set 2								
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz	Trainer Notiz: Mit Rotation nach links.							

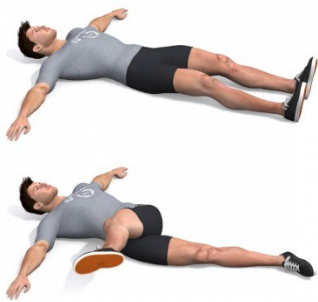
Bringe die Füße in Spagatkniebeugenstellung. Lege die Hände auf die Oberschenkel. Bewege das hintere Knie zum Boden. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Spüre, wie sich die Muskeln dehnen.

Sumo squat stretch rotation	Quadrizeps, Schräge Bauchmuskeln - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken							
	Set 1	5 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
<p>Stelle die Füße weiter als hüftbreit auseinander. Platziere die Hände auf dem Fußboden. Strecke beide Beine aus. Hebe einen Arm seitlich. Wechsle die Arme ab. Stehe gerade.</p>								


Extended puppy pose	Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln							
	Set 1	5 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
<p>Kneel on the ground. Platziere die Unterarme auf dem Fußboden. Bring your buttocks towards the ceiling. Drücke den Brustkorb nach unten.</p>								

Cobra pose	Unterer Rücken							
	Set 1	5 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
<p>Lege dich auf den Bauch. Platziere die Hände auf dem Fußboden. Strecke die Arme nach unten.</p>								


Eagle supine, right	Adduktor							
	Set 1	5 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
<p>Leg dich flach auf den Boden. Platziere die Arme auf dem Boden. Lege ein Bein gerade über das andere .</p>								

Eagle supine, left		Adduktor						
	Set 1	5 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


Leg dich flach auf den Boden. Platziere die Arme auf dem Boden. Lege ein Bein gerade über das andere .

Scorpion stretch		Gesäßmuskel - Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	10 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


Lege dich auf den Bauch. Platziere die Arme auf dem Boden. Wechsle die Beine ab. Bewege den Oberkörper zur Seite. Wechsle die Beine ab.


Thorical mobilisation lying, right		Schräge Bauchmuskeln						
	Set 1	5 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Lege dich mit der Seite auf den Boden. Drehe den Oberkörper zur Seite. Schwinde einen Arm nach hinten. Schauge weiter auf die Hand.

Thorical mobilisation lying, left		Schräge Bauchmuskeln						
	Set 1	5 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Lege dich mit der Seite auf den Boden. Drehe den Oberkörper zur Seite. Schwinde einen Arm nach hinten. Schauge weiter auf die Hand.

Sleeper stretch endorotation, left		Schultern, hinten - Oberer Rücken						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
<p>Lege dich mit der Seite auf den Boden. Strecke einen Arm nach vorne. Beuge einen Ellenbogen. Assist in moving down with the non affected side.</p>								

Sleeper stretch endorotation, right		Schultern, mittig - Schultern, hinten, Schultern, vorne						
	Set 1	30 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
<p>Lege dich mit der Seite auf den Boden. Strecke einen Arm nach vorne. Beuge einen Ellenbogen. Assist in moving down with the non affected side.</p>								