

evoletics®

Trainingsplanung

Allgemeine Angaben

Beschreibung DTV Damen (159653)
Datum 03.04.2020
Zeitraum 03.04.2020 – 17.04.2020
Trainer Stephanie Janoschka
Ziel Stärkung des gesamten Körpers
Notiz Home Workout full body

Kunde

Name 1. Damen
Kundennummer
Diagnose - Das Training ist für Einsteiger gedacht und kann nach Belieben mit Gewichten oder Gymnastikbändern erschwert werden.

Dokumentation Trainingsverlauf

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14	30	31	1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30	1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31

Notiz

.....

.....

.....

.....


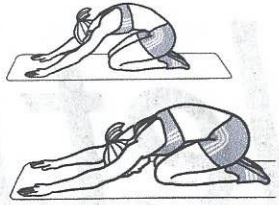


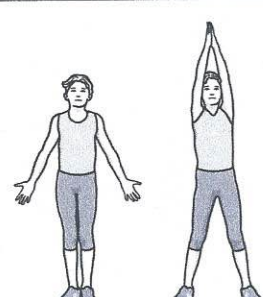
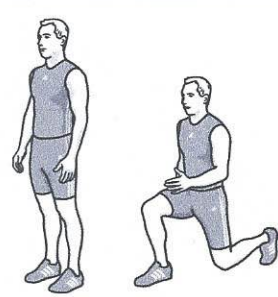
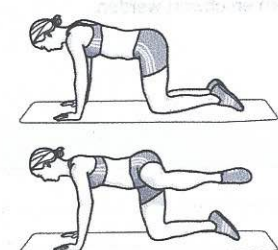
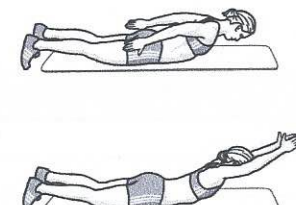
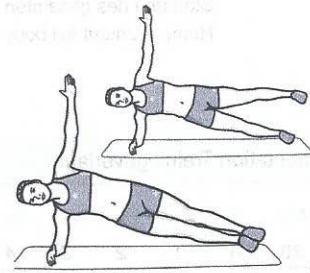
.....

.....

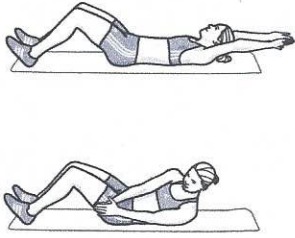
.....

.....

.....

<p>1 WS Mobilisation Bankstellung</p>  <p style="text-align: right;">0263</p>	<p>2 Haltung des Kindes (Yoga)</p>  <p style="text-align: right;">5505</p>	<p>3 Herabschauender Hund + schief...</p>  <p style="text-align: right;">1209</p>
<p>Dauer 40 sec</p> <p>Notiz Mit jeder Einatmung den Kopf heben leichtes Hohlkreuz, Bauchnabel dabei anziehen, um den unteren Rücken zu schützen. Bei jeder Ausatmung den Rücken rund machen und die Arme vom Boden weg drücken. Die Übung langsam und kontrolliert ausführen.</p>	<p>Dauer 40 sec</p> <p>Notiz Arme ausstrecken, tief ein- und ausatmen.</p>	<p>Dauer 40 sec</p> <p>Notiz Von der Haltung des herabschauenden Hundes (rechts) nach vorne in die schiefe Ebene kommen. Kurz halten und von dort aus wieder in den herabschauenden Hund.</p>
<p>4 Dehnung Finger/Handextensoren...</p>  <p style="text-align: right;">4982</p>	<p>5 Jumping jack</p>  <p style="text-align: right;">9591</p>	<p>6 Ausfallschritt - rückwärts</p>  <p style="text-align: right;">3109</p>
<p>Dauer 20 sec</p> <p>Notiz Hände ineinander verschränken und Handgelenke kreisen.</p>	<p>Dauer 40 sec</p> <p>Notiz</p>	<p>Dauer 40 sec Pause 60 sec</p> <p>Notiz Bei jedem Schritt das Bein wechseln</p>
<p>7 Hüftrotation Bankstellung</p>  <p style="text-align: right;">1172</p>	<p>8 Rücken strecken mit Armbewegu...</p>  <p style="text-align: right;">1346</p>	<p>9 Seitsitz Beinabduktion</p>  <p style="text-align: right;">1150</p>
<p>Dauer 20 sec Wdh. pro Seite Pause 20 sec</p> <p>Notiz Jede Seite nacheinander jeweils 45 Sec. (das entspricht 2 Wdh.) Erst nach beiden Seiten die Pause machen.</p>	<p>Dauer 45 sec Pause 20 sec</p> <p>Notiz Arme und Beine sind die ganze Zeit vom Boden abgehoben.</p>	<p>Dauer 45 sec Pause 20 sec</p> <p>Notiz</p>

10 Crunch schräg Füße abgestellt



0266

Dauer 45 sec
Pause 20 sec

Notiz Zu jeder Seite, Oberkörper dabei nie ganz ablegen

11 Bauchkräftigung Rollbrett Bank...



1255

Dauer 45 sec
Pause 20 sec

Notiz Wenn kein Rollbrett vorhanden ist: Aus der Haltung des Kindes den Oberkörper nach vorne bringen. Körperschwerpunkt liegt auf den Unterarmen, Bauch angespannt. Kurz halten, wieder zurück in die Ausgangshaltung und von vorne.

12 Kniebeuge - beidbeinig -



1418

Dauer 45 sec
Gewicht max. 2,5 kg
Pause 20 sec

Notiz Übung kann auch mit Hanteln oder ohne ein zusätzliches Gewicht ausgeführt werden. Knie schulterbreit aufstellen. Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel darf nie kleiner sein als 90°.

13 Arm und Beinheben Bankstellung

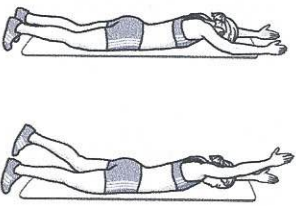


0272

Dauer 45 sec
Pause 20 sec

Notiz Arme und Beine immer gegengleich bewegen. Immer die Seiten wechseln.

14 Hyperextension mit Arm- und B...

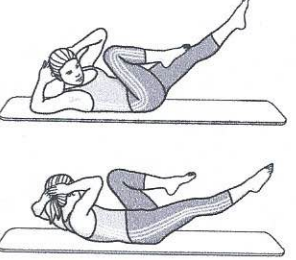


1329

Dauer 45 sec
Pause 20 sec

Notiz

15 Über Kreuz - Pilates



6009

Dauer 45 sec
Pause 20 sec

Notiz Jedes Mal die Seiten wechseln, Oberkörper nie ablegen und Spannung halten.

16 Liegestütz kurzer Hebel

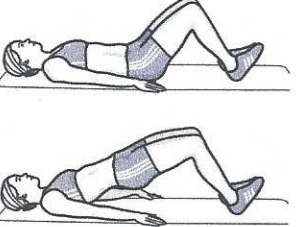


0243

Dauer 45 sec
Pause 20 sec

Notiz Oberkörper bleibt auf einer Linie.

17 Brücke beidbeinig Rückenlage

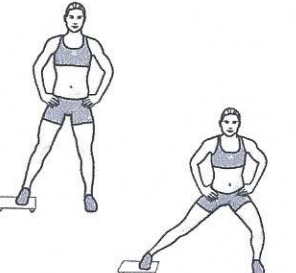


1156

Dauer 45 sec
Pause 20 sec

Notiz

18 Ausfallschritt seitwärts Roll...

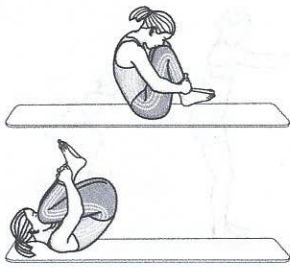


1254

Dauer 45 sec
Pause 20 sec

Notiz Jedes Mal die Seite wechseln

19 Rollen wie ein Ball - Pilates



6004

Dauer 30 sec
Notiz Entspannung

20 Dehnung Brustmuskulatur Seitlage



1131

Dauer 30 sec
Wdh. pro Seite
Notiz Entspannung

