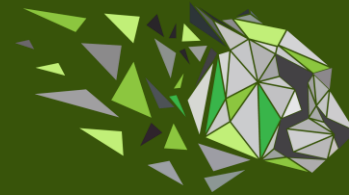
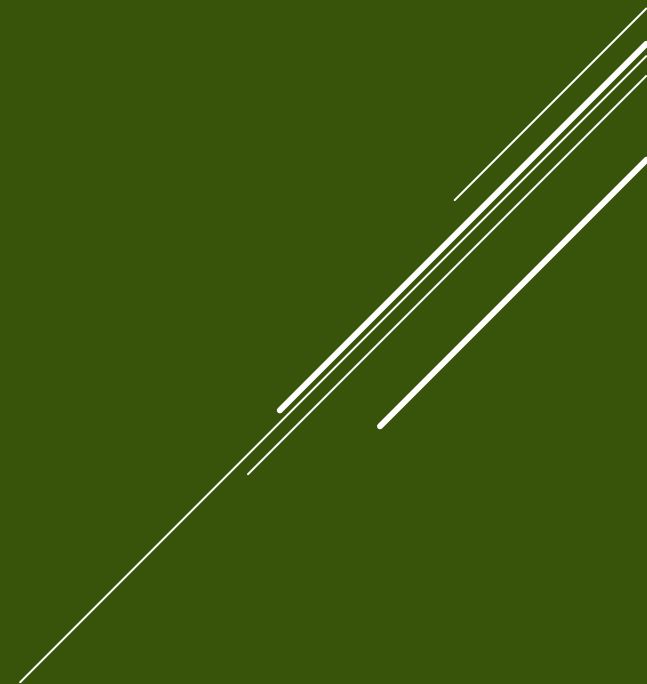


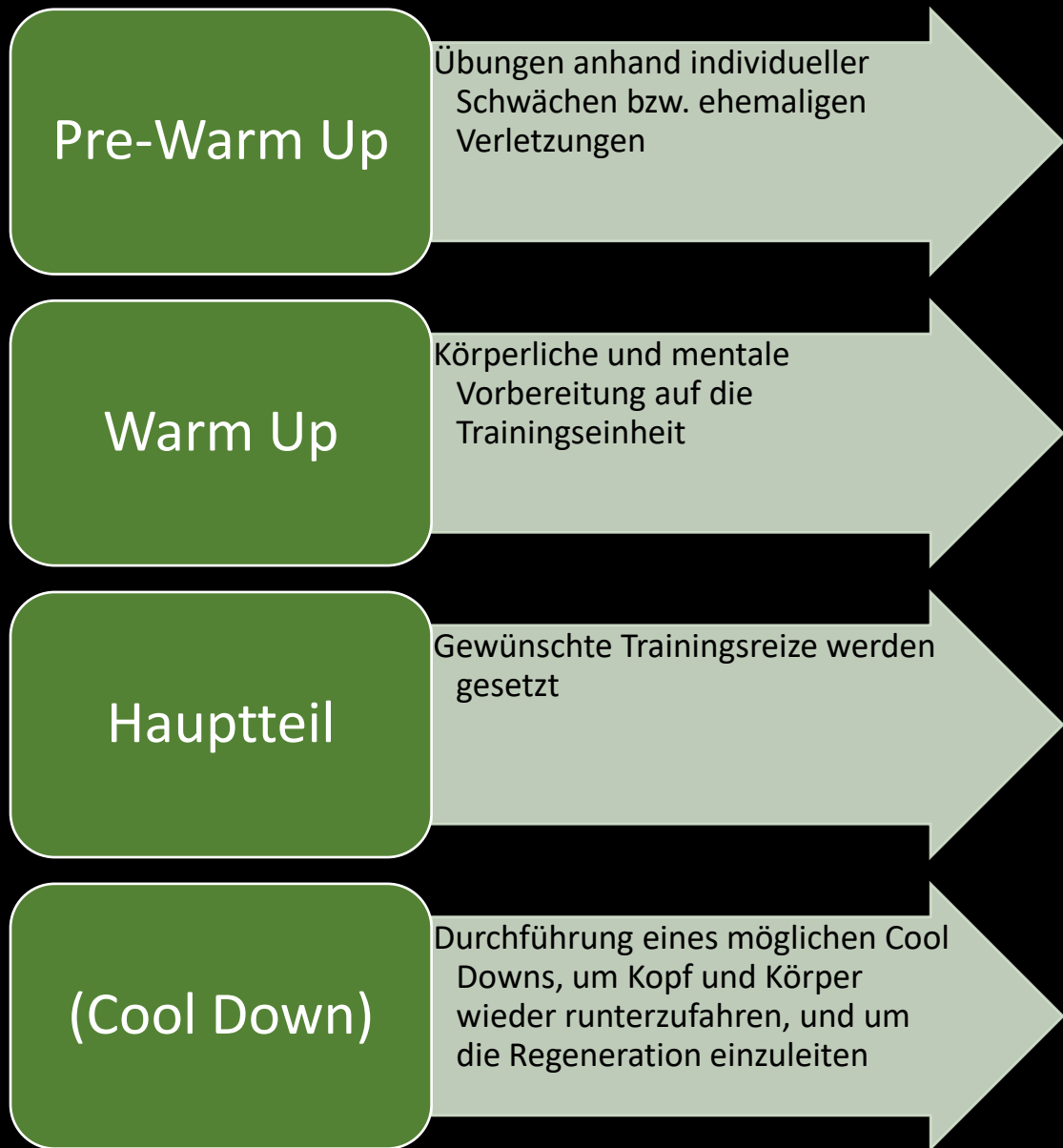
AUFBAU EINER TRAININGSEINHEIT

DIE GRUNDLAGEN, WELCHE JEDER ATHLET/TRAINER KENNEN UND VERSTEHEN MUSS



ESP-ATHLETES





Pre-Warm Up anhand individueller Schwachstellen bzw. ehemaligen Verletzungen				
Nr.	Übung	Sätze	Ausführung	Notiz
1	WGS & Hip Flex w Band	2	3 & 8	Alle Übungen werden direkt nacheinander circa 15 Minuten vor dem Trainingsstart durchgeführt
2	BWS im Ausfallschritt & Superman	2	3 & 12	
3	Nackenziehen im Liegen & Plank	2	15 & 12	
Beginn Fußball- oder Krafttraining				

Warm Up				
Mobilität & Rumpf	Übungen	S	W/Zeit	Notiz
	WGS & Hip Flex w Band	2	3 & 8	Alle Übungen werden direkt nacheinander durchgeführt
	BWS im Ausfallschritt & Superman	2	3 & 12	
	Nackenziehen im Liegen & Plank	2	15 & 12	
	90/90 & Kopenhagen Adduction Exercise	2	8 & 30 Sek.	
Warm Up	Lauf-ABC mit Movement Preps, alternativ Laufband (wichtig ist das die Körpertemperatur steigt)			

Hauptteil			S	W/Zeit	Tempo	Notizen
Hauptübung	A	Deadlift-Variante, z.B Trap Bar	3	5	1-2-0	RIR 1
Komplex	B1	Trap Bar	3	5	Power (1-0-2)	Die Phase nach oben (Konzentrik) sollte so schnell wie möglich durchgeführt werden
	B2	Squat Jump	3	3	Power	
Komplex	C1	Klimmzüge	3	8-12	1-0-2	• Alternativ Latziehen zur Brust
	C2	Beinbeugermaschine	3	8-12	1-0-2	• Im Supersatz