

Workshop-Nr.: 136

Workshop-Titel: Das antagonistische SupersatzTraining

Referent/in: Hofrichter, Nicole

**SPORTKONGRESS  
STUTT GART  
22. – 24. OKTOBER 2021  
SPORT STUTT GART**

	<b>Übung</b>	<b>Armbewegung/ Variation</b>	<b>Dauer/ Wdh.</b>
	Strecken	gestreckt weit über Kopf schieben	5 sec.
	Rumpfbeuge wippend	Fingerspitzen wippend zum Boden (rechts/links)	5 sec.
	Rechtes Bein Knee Hug (statisch) - Sprunggelenk kreisen	Hände ziehen das Knie zur Brust	5 sec.
	Ausfallschritt rechts (seitlich)	rechter Arm rotiert nach oben	5-10 Wdh.
	Hüftbeuger Stretch	Ellenbogen tief nach unten	5-10 Wdh.
	Hüftbeuger Stretch, hinteres Knie abgestellt	1. Arme hoch über Kopf 2. Lateralflexion - Linker Arm schiebt dynamisch über Kopf 3. Rotation - rechter Ellenbogen rück 4. Dynamisch Lateralflexion und Rotation 5. Arme zurück kreisen	5-10 Wdh.
	Hüftbeuger Stretch	Hüfte tief wippen	5-10 Wdh.
	Breite Rumpfbeuge	1. Tief absinken 2. Rotation	10 sec.
<b>Seitenwechsel alles auf Links</b>			
	Kniebeuge tief	Po hoch und tief schieben	5 - 10 Wdh.
	Stand - Arme zur Seite	öffnen und schließen + Kopf mitnehmen	5 - 10 Wdh.
	Arme schwingen (Helicopter)	Hüfte darf mitgehen	5 - 10 Wdh.
<b>Block 1</b> <b>2 Übungen á 3 Sätze</b> Belastung: 45 Sec. Pause: 10 Sec. Satzpause: 15 Sec. <b>Blockpause: 60 sec.</b>			
1.	Liegestütz	Körpergewicht > lange Beine < Knie auf dem Boden	45 sec.
2.	Rudern vorgebeugt	Gewichte (Hanteln, Wasserflaschen...)	45 sec.

Workshop-Nr.: 136

Workshop-Titel: Das antagonistische SupersatzTraining

Referent/in: Hofrichter, Nicole

**SPORTKONGRESS  
STUTTGART  
22. – 24. OKTOBER 2021  
SPORT STUTTGART**

<b>Block 2</b>			
3.	Kniebeuge	Gewichte (Hanteln, Wasserflaschen...)	45 sec.
4.	Ausfallschritt		
<b>Block 3</b>			
5.	Klappmesser	Körpergewicht leichter: nur Beine/ nur Arme	45 sec.
6.	Schwimmer		
<b>Block 4</b>			
7.	Deadlift	Gewichte (Hanteln, Wasserflaschen...)	45 sec.
8.	Beinheben	Miniband, Kettlebell anheben	
<b>Block 5</b>			
9.	Bizeps Curls	Gewichte (Hanteln, Wasserflaschen...)	45 sec.
10.	Trizeps drücken		
<b>Block 6</b>			
11.	Klappmesser seitl	> langer Hebel < auf den Knien	30 sec. re 30 sec. Li
12.	Liegestütz Tap	> langer Hebel < auf den Knien	
<b>COOL DOWN</b>			
	Päckchen	Pendeln	
	Banane seitlich atmen		
	kurze Stretching Übungen		