

Workshop 226 mit Annette Gloß

– Hour of Power: Cleveres Kraftausdauertraining – für eine große Zielgruppe geeignet -

In diesen 90 Minuten wurden folgende Themen bearbeitet:

Warm Up ca. 10 Minuten

Workout Blöcke 4 á ca. 15 Minuten

Workout Boden Blöcke 2 á ca. 10 Minuten

Stretch... wenige Minuten ...

Inhalte der einzelnen Teilbereiche:

Warm up:

Ausgangsposition im Stand – Grätsche - Breiter STAND -

- Schulterkreis rückwärts single Arm mit kurzem Hebel – Maximaler Armkreis mit langem Armhebel
- Lateral flexion re/li
- Ganzkörperstreckung
- Tiefe Squat Position – Rotation Rumpf mit Hände auf dem Brustbein Übergang mit punshing Arms
- Wirbelsäulenmobilisation – Mini und Maxi Mobi
- Aus breitem Squat zum schließen nach rechts / links

Workout Block 1: (athletische Arme, walking arms)

- Schritt Knee Lift –im Wechsel / Single –
- 3 Repeater Knee re/li
- 7 Repeater Knee re/li
- Hold im Repeater – Spielbein – li – für 4 MB
- Ausfallschritt im Wechsel li/re

Jede Übung für 90 Sekunden alles nochmals wiederholen –mit Führungsseite links- und weitere Kürzung auf 15 Sekunden gezeigt

Workout Block 2: -einfache Armführung dazu- Bizeps curl + over head Press –wie es passt!

- Kniebeuge – hüftgelenksschmal
- In Breite Kniebeuge / Plié nach rechts öffnen und schließen single Tempo
- In Breite Kniebeuge / Plié nach rechts öffnen und schließen single Tempo
- In Breite Kniebeuge / Plié nach rechts öffnen 3 TB und schließen
- In Breite Kniebeuge / Plié nach rechts öffnen 3 TB und schließen
- Ausfallschritt im Wechsel nach hinten

Jede Übung für 90 Sekunden - und weitere Kürzung auf 15 Sekundenmehrere Durchgänge möglich

Workout Block 3:

- Kniebeuge
- Ausfallschritt re
- Easy running frontal –alle Himmelsrichtungen ;)
 - ¼ Drehung über links
 - ¼ Drehung über links
 - ¼ Drehung über links
- in single Knee lift
- in double Knee lift – kann dann auch gerne mit Sprung ausgeführt werden

Jede Übung für 90 Sekunden

Beim zweiten Durchgang Führung Links Ausfallschritt li- Drehung über rechts

weitere Kürzung auf 15 Sekundenmehrere Durchgänge möglich

Workout Block 4:

- March am Platz, Führungsseite rechts, linker Fuß arbeitet bewusst am Platz, Focus auf das rechte Bein/Fuß und daraus in den Ausfallschritt mit rechts nach Vorne und rechts nach Hinten
- Im Ausfallschritt tief anhalten – in die Standwaage mit Fuß am Boden- langen Armhebel addieren ---- Arme Bewegen, in Standwaage stabilisieren....wenn möglich Bein in die maximale Extension

Jede Übung für 90 Sekunden - und weitere Kürzung auf 15 Sekundenmehrere Durchgänge möglich

Workout Block Boden 1: Kniestand, Arme gestreckt in der AR vor der Körperlängsachse

- Kniestand + Neigung über das Hüftgelenk WS bleibt gestreckt und wieder zurück
- Addition langer Arm rechts 8 x
- Addition langer Arm links 8 x
- Beide Arme
- Im Kniestand anhalten Armbewegung verändern und üben – langer Armhebel, Ellenbogen zur vorderen Rippe ziehen und wieder zurück
- Kniestand – Neigung + langer Armhebel – in der Neigung halten Ellenbogen single oder beide gleichzeitig heranziehen und zurück in die Anfangsposition

Workout Block Boden 2 Rückenlage: Füße am Boden aufgestellt, Kreuzbein liegt auf, Brustwirbelsäule und Hinterkopf... Kopf in die Finger platzieren, Daumen an die Wange

- lordosierte Crunches starten 16 x 2/2
- dann Füße flexen
- re nach 90/90/90 16 x 2/2
- links schweben
- li nach 90/90/90 16 x 2/2
- Fersenschub in die Streckung rechtes Bein
- Dann Rotation OK nach links 16 x 2/2

Durchgang zur anderen Seite wiederholen....

Bei Fragen gerne melden: 0170 521 76 70 Annette_die_Allerliebste