

Allgemeine Angaben		Kunde	
Bezeichnung	Beinachsenstabilität (174)	Name	Gregor Persch
Datum	24.05.2011	Kunden-Nr	124
Zeitraum	29.06.2011 - 24.08.2011	Geboren	17.03.1974
Ziel		Zusatz	
Trainer	Hans Gruner		
Diagnose			
Hinweise			

Dokumentation Trainingsverlauf								Notizen
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
26	27	28	29	30	01	02	03	
27	04	05	06	07	08	09	10	
28	11	12	13	14	15	16	17	
29	18	19	20	21	22	23	24	
30	25	26	27	28	29	30	31	
31	01	02	03	04	05	06	07	
32	08	09	10	11	12	13	14	
33	15	16	17	18	19	20	21	
34	22	23	24	25	26	27	28	

1 Crosstrainer Ergometer

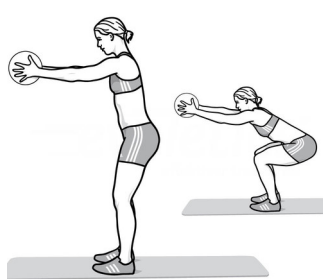


2266

Sätze	Pause	Watt	80
Wdh.	Dauer	Level	1
kg	RPM	Anstieg	

Notiz 15min Warm up

2 Kniebeuge einbeinig Ball Stand



1418

Sätze	3	Pause	1	Watt
Wdh.	12	Dauer	3	Level
kg		RPM		Anstieg

Notiz maximal 90° Kniewinkel

3 Hüftrotation Einbeinstand

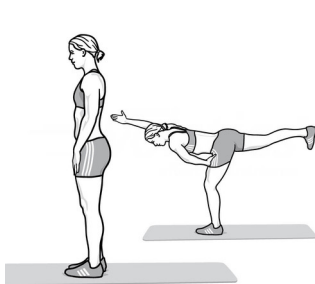


1399

Sätze	3	Pause	2	Watt
Wdh.	20	Dauer	3	Level
kg		RPM		Anstieg

Notiz auf aktive Armbewegung achten, Rumpf aufrichten!

4 Standwaage



1203

Sätze	3	Pause	1	Watt
Wdh.	12	Dauer	3	Level
kg		RPM		Anstieg

Notiz langsam in die Übungsposition gehen und 3 Sekunden halten. Beide Seiten abwechselnd üben!

5 Hüftbeugung Miniband Einbeinstand

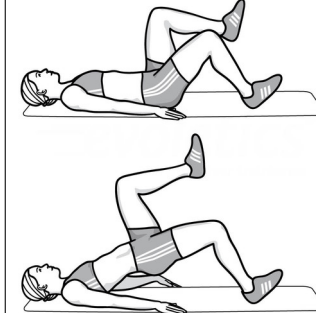


1251

Sätze	3	Pause	1	Watt
Wdh.	10	Dauer	3	Level
kg		RPM		Anstieg

Notiz rotes miniband verwenden, bis 90° Hüft- und Kniewinkel bewegen.

6 Brücke einbeinig Rückenlage

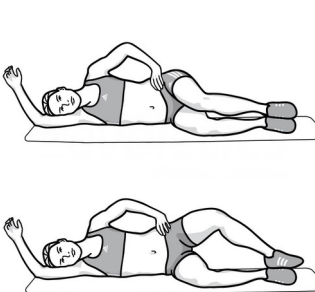


1158

Sätze	3	Pause	1	Watt
Wdh.	15	Dauer	3	Level
kg		RPM		Anstieg

Notiz Rumpf in eine Linie führen

7 Hüftstreckung Bankstellung



1147

Sätze	3	Pause	2	Watt
Wdh.	20	Dauer	3	Level
kg		RPM		Anstieg

Notiz

8 Fahrrad Ergometer



2263

Sätze	Pause	Watt	80
Wdh.	Dauer	Level	1
kg	RPM	Anstieg	

Notiz 15min Cool Down, ausreichend trinken.