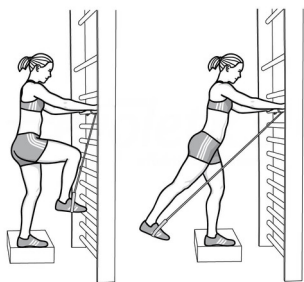


1 Hüftstreckung Thera-Band Ein...

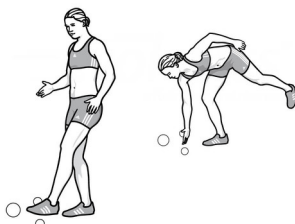


0534

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
			Anstieg

Notiz - blaues Band

2 Hand- Fußkoordination Ball Ei...



1257

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
			Anstieg

Notiz - langsame und kontrollierte Ausführung

3 Ball führen Einbeinstand



1407

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
			Anstieg

Notiz - mit Seitenwechsel (beide Richtungen)

4 Ball führen Einbeinstand



1405

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
			Anstieg

Notiz - mit Seitenwechsel (beide Richtungen)

5 Kniebeuge einbeinig Stand

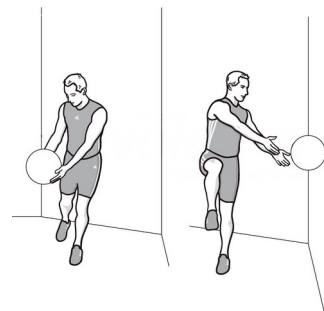


1416

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
			Anstieg

Notiz - Arme bleiben gestreckt

6 Ballwurf Rotation-einseitig-B...

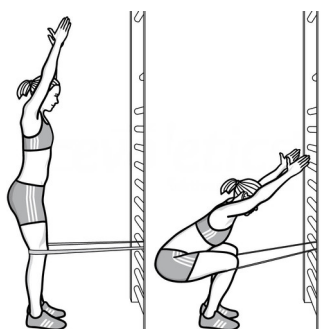


3088

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
			Anstieg

Notiz - beide Seiten

7 Kniebeuge beidbeinig Thera-Ba...

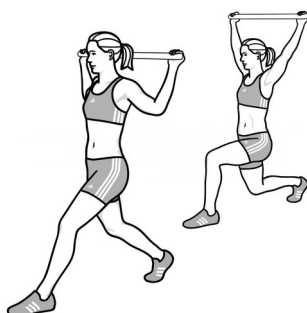


3239

Wdh.	18	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
			Anstieg

Notiz - bewusst Bewegung über Hüfte einleiten (nach hinten setzen)

8 Ausfallschritt mit Armstemma-



5501

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
			Anstieg

Notiz - alternativ Fuss auf Pad

9 Hinweis

Am Ende des Trainings Dehnprogramm nach belieben und ggf. noch 20 min cool down auf dem Fahrrad.

Trainingsplan

Trainer Lutz Hederer Kunde Max Mustermann, MaxMus
 Trainingsplan Beinachsenstabi Skifahren Datum 24.08.2011

Allgemeine Angaben

Bezeichnung Beinachsenstabi Skifahren (401)
 Datum 24.08.2011
 Zeitraum 08.11.2011 – 03.01.2012
 Ziel
 Trainer Lutz Hederer
 Diagnose
 Hinweise

Kunde

Name Max Mustermann
 Kunden-Nr. MaxMus
 Geboren 04.05.1984
 Zusatz

Dokumentation Trainingsverlauf

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
45	7	8	9	10	11	12	13
46	14	15	16	17	18	19	20
47	21	22	23	24	25	26	27
48	28	29	30	1	2	3	4
49	5	6	7	8	9	10	11
50	12	13	14	15	16	17	18
51	19	20	21	22	23	24	25
52	26	27	28	29	30	31	1
01	2	3	4	5	6	7	8

Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

