

Ausgleichstraining für Ecktown-Team // Ecktown-Kids

Juni 2018

WarmUp:

Tanzen wie bekannt beim Rock n Roll Training + Dynamisches Dehnen
(Lauf ABC)

Kräftigung:

Seilspringen:

20 vorwärts / 20 rückwärts

Tempospringen mit beiden Beinen (30 sec.)

40 vorwärts / 40 rückwärts

Tempospringen mit beiden Beinen (60 sec.)

20x Jumping Jacks -> 15x Burpees -> 10x Burpees mit Liegestützen

Seilspringen - 40x Hacken an Po stoßen

Ellbogenstütz (60 sec.) -> Ellbogenstütz (nur rechtes / linkes Bein 40/40sec) ->
Liegestütz 10x

Rücken: Schulterbrückenlauf

1. „Brücke“ (halten 60. sec) ->

2. „Brücke“ (nur rechtes / linkes Bein 30/30sec.) ->

3. „Brücke“ (rechtes / linkes Bein halten & Arme heben // senkrecht nach oben 30/30sec.)

Pause

Brett (60sec.) Fußspitzen nach unten, Kopf gerade

Heuschrecke -Bauchlage-

-> Arme nach unten ->Arme hoch ->Arme nach vorne

Pause

Bauch:

A. Crunches

1. Crunches: halten (Füße unten.)

2. Crunches : halten (Beine hoch - 90Grad)

3. Crunches: (Beine wechselnd heben - Rücken fest!)

B. Crunches

1. Crunches: (Beine oben) vorne Dips (Partnerübung)

2. Crunches: (halten) (diagonales Zusammenziehen)

2. Crunches: revers

C. Boot (TRX Reverse)

1. Gerade halten

2. Seitlich klatschen

- **Beine ausziehen – Strecken ganzer Körper –**
- **Aufstehen -> Perlenkette (einmal von unten nach oben Rollen) –**

Bein Kombi:

- 1. Satz
 - 1. Kicks 10x (nicht ganz absetzen)
 - 2. Beine zu Seite 5x (drei Stufen)
- 2. Satz – Arme zur Seite mit raus heben.
 - 1. Kicks 15x (nicht ganz absetzen)
 - 2. Bein zu Seite 10x (drei Stufen)

Seitenwechsel!

Bring Sally up. Squats:

Cooldown:

- 3 Runden locker um die Halle.
- Lockerer ausrollen auf der Blackroll & Dehnen