aeroSling Workout 1



Trainingsequipment

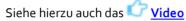


Trainingsmatte aeroSling (aS)



Das Workout ist auf 60 min. ausgelegt. Mache wenig Pausen um die Fettverbrennung anzukurbeln.

Warm-Up





- 1. Schnelles Gehen oder langsames Laufen
- 2. Mobilisationsübungen für Fuß-, Knie- und Hüftgelenke
- 3. Leichte Kräftigungsübungen für die Beine
- 4. Mobilisationsübungen für den Rumpf und Schultergürtel
- 5. Leichte Kräftigungsübungen für den Rumpf und Schultergürtel
- 6. ggf. Foam Rolling

Übungen







- aS Powerpull
- Plank
- 6. aS Lunges / aS Sprint Start

Zeitplan / Protokoll

Zeit	Workout	Bemerkungen
15 min.	Aufwärmen,	Herz-Kreislauf-System erwärmen, Mobilisations-
	Bewegungsvorbereitung	übungen, leichte Kräftigung und Bewegungen
		üben, Foam Rolling
10 min.	Übungen 1-3, je 4 x 20 sec.	Nachdem eine Übung 4 x 20 sec. durchgeführt
	Belastung, 10 sec. Pause	wurde, zur nächsten wechseln. Pausen kurz halten!
5 min.	Pause	
10 min.	Übungen 4-6, 4 x 20 sec.	Ablauf wie oben. Pausen kurz halten!
	Belastung, 10 sec. Pause	
10 min.	Cool-Down	Beruhigung des Pulses, Dehnen, Mobilisation

Cool-Down



Statische Dehnübungen und Lockerungsübungen. Siehe Video

