

**OBJECTIVE:** 5.05.20

- 30-45 Minuten Off Ice Session lfd: 13

- Beginn 8:00-9:00 Uhr

-Obere Extremitäten: Schulter, Brust und Arme

-Das Video findet ihr, siehe Link 

**SOCIAL LINKS:**

    <https://youtu.be/2OPGiwwBGdo>

| Trainingsart        | Übungsform/ Ausführung   | Dauer      |
|---------------------|--|------------|
| <b>Aufwärmen:</b>   | <p><b><u>Körperhygiene:</u></b></p> <p><b><u>Funktionshygiene ( Festhalten )</u></b></p> <p><b><u>Bewegungshygiene ( Spannen )</u></b><br/>           Aktivierung Schulter Kurzhantel 3-4 Varianten, Aktivierung Arme Liegestütz &amp; Theraband 4-6 Varianten<br/>           Aktivierung: Brust: 4 Varianten<br/>           Kräftigung: Schulter, Arme und Brust alle Varianten 45 Sek.<br/>           Belastung 20 Sek. Pause</p> <p><b><u>Federhygiene/Plyo-giene ( Federn )</u></b></p> <p><b><u>Schnelligkeit</u></b></p> | 30-45 Min. |
| <b>Hauptteil:</b>   | <p><b><u>Tipps:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trainingsgeräte: Kurzhantel 1,5 Kg (Wasserflasche), Liegestützgriffe und Theraband</li> <li>2. Belastung 45 Sek. Entlastung 20 Sek.</li> <li>3. Auf die Technik achten. Gerader Rücken bei den Varianten im Stand.</li> <li>4. Auf die Atmung achten: die letzten 3-5 Sek. halten am tiefsten oder anstrengten Punkt</li> </ol>  | Min        |
| <b>Entspannung:</b> |  | Min.       |
| <b>Gesamt:</b>      |  | 60 Min.    |