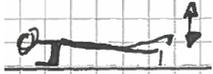
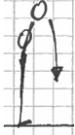
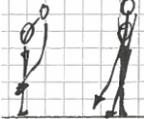
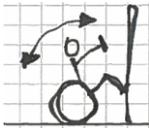


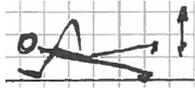
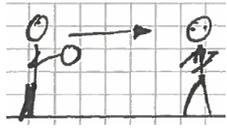
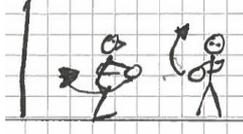
Rumpfprogramme Mehrkampfgruppe

Rumpf 1	Ziel: <i>Rumpfmuskulatur gerade</i>
Montag	System: <i>Vorermüdung - Kräftigung - Umsetzung</i>

Übung	Beschreibung	Anzahl	Zeichnung
Rumpf gerade	Statisch, Ellenbogenstand, Beine abheben	1 Min	
Einrollen	Zum Paket	8x	
Medizinballübung	Von oben nach unten, Vollgas	2x 6x 3kg	
Rumpf gerade	Statisch, Ellenbogenstand, Beine unter den Körper ziehen	1 Min	
Hantelrollen	Hantelstange nach vorne und wieder zurück rollen, Kniestand	8x	
Medizinballübung	Von oben nach unten seitwärts, Vollgas	2x 6x 3kg	
Rumpf gerade	Statisch, Ellenbogenstand, Beine seitwärts nach vorne	1 Min	
Full-Range Physioball	Füsse an der Wand aufstützen, möglichst grosser Bewegungsumfang, 5kg-Scheibe in den Händen, Arme gestreckt vor der Brust	Bis zur Erschöpfung	
Medizinballübung	Von oben nach unten, Vollgas	2x 6x 3kg	
		1 - 2 Durchgänge	

Rumpfprogramme Mehrkampfgruppe

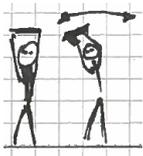
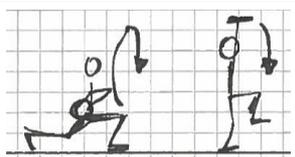
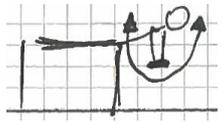
Rumpf 2	Ziel: Rumpfmuskulatur seitwärts
Dienstag	System: Vorermdung - Kräftigung - Umsetzung

Übung	Beschreibung	Anzahl	Zeichnung
Rumpf seitwärts	Statisch, Ellenbogenstand, Beine (gestreckt) abheben	je 45s	
Übung am Kasten	Gewichtsscheibe in der unteren Hand	je 20x 5kg	
Medizinballübung	Wurf seitwärts mit Schwung, Partner wirft den Ball druckvoll zu	je 10x 3kg	
Rumpf seitwärts	Statisch, Ellenbogenstand, oberes Bein anziehen und strecken	je 45s	
Übung am Kasten	Gewichtsscheibe in beiden Händen, unten und oben durch das "Loch" schauen	je 15x 5kg	
Medizinballübung	Wurf seitwärts ohne Schwung, Partner wirft den Ball druckvoll zu, der Ball muss möglichst schnell vor dem Körper abbremsen werden	je 10x 3kg	
Rumpf seitwärts	Statisch, Ellenbogenstand, oberes Bein anziehen und nach vorne strecken ("Laufbewegung")	je 45s	
Übung am Kasten	Gewichtsscheibe in der unteren Hand	bis zur Erschöpfung (5kg)	
Medizinballübung	Medizinballwurf seitwärts-rückwärts	je 10x 3kg	

1 - 2 Durchgänge

Rumpfprogramme Mehrkampfgruppe

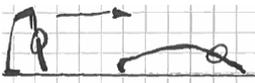
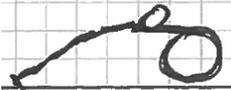
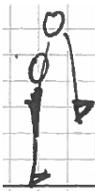
Rumpf 3	Ziel: <i>Komplexe Übungen</i> <i>Kräftigung Rücken</i>
Mittwoch	

Übung	Beschreibung	Anzahl	Zeichnung
Übung 1 (vorwärts)	Gewichtsscheibe über dem Kopf, gestreckte Arme, rechtes Bein vorne=Gewichtsscheibe auf die rechte Seite neigen	2x 20m	
Rückenübung am Boden	Oberkörper abheben, Schwimmbewegung (Brust) mit den Armen	45s	
Rückenstrecker am Kasten		20x	
Übung 2 (vorwärts)	Ausfallschritte machen, rechtes Bein vorne=Gewichtsscheibe links am Körper, Gewichtsscheibe vor dem Bauch durchführen, Arme gebeugt, zügig vorwärts gehen	2x 20m	
Rückenübung am Boden	Oberkörper abheben, ein Bein angewinkelt, Arme gestreckt, mit den Fäusten auf den Boden klopfen	je 45s	
Rückenstrecker am Kasten	Immer nur ein Bein halten	je 10x	
Übung 3 (vorwärts)	Ausfallschritte machen, rechtes Bein vorne=Gewichtsscheibe links am Körper, beim Schrittwechsel Gewichtsscheibe über den Kopf auf die andere Seite führen	2x 20m	
Rückenübung am Boden	Oberkörper abheben, Schwimmbewegung (Crawl) mit den Armen	45s	
Rückenstrecker am Kasten	Nach oben kommen, Position halten, Gewichtsscheibe von links nach rechts schwingen, Arme gestreckt, grosser Bewegungsumfang	12x	

1 Durchgang

Rumpfprogramme Mehrkampfgruppe

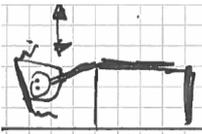
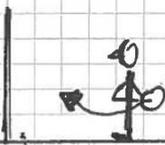
Rumpf 4	Ziel: <i>Rumpfmuskulatur gerade</i>
Donnerstag	System: <i>Spannung - Wischen - Umsetzung</i>

Übung	Beschreibung	Anzahl	Zeichnung
Rumpf gerade - Spannung	Raupe	8x	
Wischen 1	Mit zwei Teppichen (Tücher), Kniestand, beide Hände gleichzeitig nach vorne und zurück	30x	
Medizinballübung	Schocken nach oben, Vollgas	2x 6x 2 kg	
Rumpf gerade - Spannung	Beide Hände auf dem Physioball, Hände möglichst weit vom Körper gestreckt, Position stabilisieren	2x 20s	
Wischen 2	Mit zwei Teppichen, Kniestand, Hände abwechselnd nach vorne und zurück	je 20x = 40x	
Medizinballübung	Schocken nach unten, Vollgas	2x 6x 2 kg	
Rumpf gerade - Spannung	Hände möglichst weit von den Füßen weg, mit den Händen abwechselnd treppensteigen	2x 20s	
Wischen 3	Mit zwei Teppichen, Kniestand, Hände abwechselnd nach vorne übers Kreuz und zurück	je 20x = 40x	
Medizinballübung	Schocken nach oben, Vollgas	2x 6x 2 kg	

1 - 2 Durchgänge

Rumpfprogramme Mehrkampfgruppe

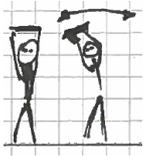
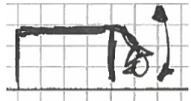
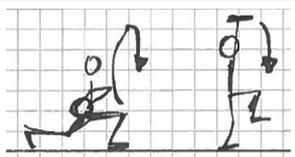
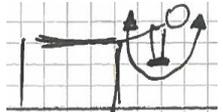
Rumpf 5	Ziel: <i>Rumpfmuskulatur seitwärts</i>
Freitag	System: <i>Vorermüdung - Kräftigung - Umsetzung</i>

Übung	Beschreibung	Anzahl	Zeichnung
Rumpf seitwärts	Statisch, Ellenbogenstand, Beine (gestreckt) abheben	je 45s	
Übung am Kasten	Teraband gespannt (WICHTIG) über dem Kopf, Arme gestreckt	je 20x	
Medizinballübung	Wurf seitwärts gegen eine Wand, Stand: seitwärts	je 10x 3kg	
Rumpf seitwärts	Statisch, Ellenbogenstand, Becken nach oben und unten bewegen	je 45s	
Übung am Kasten	Teraband gespannt (WICHTIG) vor der Brust, gestreckte Arme, oben Oberkörper ausdrehen	je 15x	
Medizinballübung	Wurf seitwärts gegen eine Wand, Stand: frontal	je 10x 3kg	
Rumpf seitwärts	Statisch, Ellenbogenstand, Ellenbogen ist möglichst weit von den Füßen entfernt, Position halten	je 45s	
Übung am Kasten	normal, ohne Zusatzlast	bis zur Erschöpfung	
Medizinballübung	Wurf rückwärts gegen eine Wand	je 10x 3kg	

1 - 2 Durchgänge

Rumpfprogramme Mehrkampfgruppe

Rumpf 6	Ziel: Komplexe Übungen Kräftigung Rücken
Samstag	

Übung	Beschreibung	Anzahl	Zeichnung
Übung 1 (vorwärts)	Gewichtsscheibe über dem Kopf, gestreckte Arme, rechtes Bein vorne=Gewichtsscheibe auf die rechte Seite neigen	2x 20m	
Rückenübung am Boden	Oberkörper abheben, Schwimmbewegung (Brust) mit den Armen	45s	
Rückenstrecker am Kasten		20x	
Übung 2 (vorwärts)	Ausfallschritte machen, rechtes Bein vorne=Gewichtsscheibe links am Körper, Gewichtsscheibe vor dem Bauch durchführen, Arme gebeugt, zügig vorwärts gehen	2x 20m	
Rückenübung am Boden	Oberkörper abheben, ein Bein angewinkelt, Arme gestreckt, mit den Fäusten auf den Boden klopfen	je 45s	
Rückenstrecker am Kasten	Immer nur ein Bein halten	je 10x	
Übung 3 (vorwärts)	Ausfallschritte machen, rechtes Bein vorne=Gewichtsscheibe links am Körper, beim Schrittwechsel Gewichtsscheibe über den Kopf auf die andere Seite führen	2x 20m	
Rückenübung am Boden	Oberkörper abheben, Schwimmbewegung (Crawl) mit den Armen	45s	
Rückenstrecker am Kasten	Nach oben kommen, Position halten, Gewichtsscheibe von links nach rechts schwingen, Arme gestreckt, grosser Bewegungsumfang	12x	

1 Durchgang