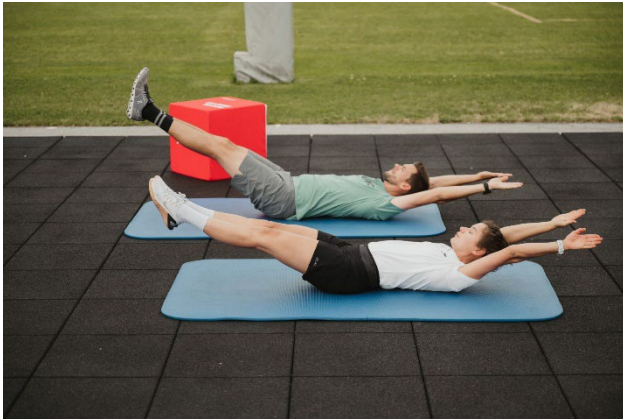


GET READY FOR TOURING TRAININGSPROGRAMM



CORE

ÜBUNG 1: V-UPs

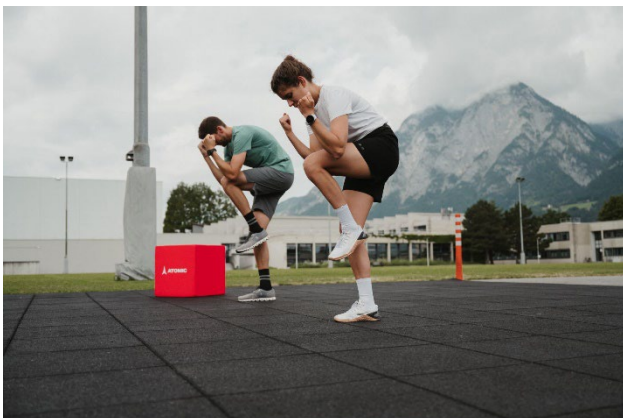


Beschreibung:

In der Ausgangsposition liegst du flach mit dem Rücken auf dem Boden. Du bringst so viel Spannung in die Muskulatur deines Bauches, dass dein Oberkörper bis zu den Schulterblättern leicht abhebt. Auch deine gestreckten Beine sind leicht vom Boden abgehoben. Aus dieser Position versuchst du nun gleichzeitig deinen Oberkörper anzuheben und deine Beine anzuwinkeln und in die Endposition kurz zu halten. Anschließend kehrst du wieder in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholungen: 3 Serien jeweils 12 Wiederholungen

ÜBUNG 2: SUPERMAN



Beschreibung:

Für diese Übung stellst du dich auf ein Bein; das Standbein ist leicht gebeugt; dein Oberkörper ist nach vorne zusammengerollt und dein Knie des „Schwungbeins“ zur Brust gezogen; Aus dieser Position beginnst du dich kontrolliert zu strecken, bis dein Oberkörper ca. 45° nach vorne oben und dein „Schwungbein“ ca. 45° nach hinten unten geneigt ist. Die Spannung in der Endposition soll kurz gehalten werden.

Wiederholungen: 3 Serien à 2 Wiederholungen pro Seite

GET READY FOR TOURING TRAININGSPROGRAMM



ÜBUNG 3: SIDE PLANK ELBOW TO KNEE



Beschreibung:

Du nimmst einen seitlichen Unterarmstütz ein. Dabei sollte von oben betrachtet dein Ellbogen und deine beiden Schultern eine Linie bilden. Von vorne betrachtet bilden Sprung- und Hüftgelenk des unteren Beins und Schulter eine Linie. Dein zweiter Arm und das obere Bein sind nach oben gestreckt. Aus dieser Position führst du Ellbogen und Kniegelenk zusammen, diese Position hältst du kurz. Anschließend wieder in die Ausgangssituation zurückkehren.

Wiederholungen: 3 Serien à 10 Wiederholungen pro Seite