Jonas Riess

Kraft- und Konditionstraining Frankfurt

Name:

Trainingsplan: Unterkörper, Schwerpunkt Hamstring Prevention I (Montag)

	Foam Rolling	Dynamic Stretches	Ausdauer
Warm-up:	Fußsohle/Gluteus mit LaX Ball	Beinheben(liegend): 5x langsam, 5x expl.	-
	Hamstrings mit gr. Ball	Kniestrecken (liegend): 5x langsam, 5x expl.	
	Quads mit Rolle	Standwaage 6x/Bein	

Übung	**Sätze**	**Wdh.**	**Tempo**	**Pause**					
A1 Kniebuegen	4	6	3010	3min					
Fersenerhöhung nutzen, kontrollierte Exzentrik!									
B1 Leg Curls (li.)	3	6/Bein	3010	2min					
Gewicht beidbeinig überwinden und einbeinig ablassen.									
C1 Ausfallschritte	3	8/Bein	2010	2min					
mit Langhantel nach hinten in den Ausfallschritt, expl. nach vorne/oben raus drücken.									
C2 Beinheben	3	8-10	3010	2min					
Im Übergriff an Klimmzugstange, Knie zur Brust ziehen, ausstrecken und kontrolliert ablassen									
D1 SLRDL	3	8/Bein	3010	1min					
einbeiniges rumänisches Kreuzheben, kontrolliert absenken bis max. Dehnung im Standbein									
D2 Copenhagens	3	30s/Bein	-	1min					
Seitstütz, oberes Bein auf Bank abgelegt (Copenhagen Adductor)									

Jonas Riess

Kraft- und Konditionstraining Frankfurt

Name:

Trainingsplan: Unterkörper, Schwerpunkt Hamstring Prevention II (Donnerstag)

	Foam Rolling	Dynamic Stretches	Ausdauer
Warm-up:	Fußsohle/Gluteus mit LaX Ball	Beinheben(liegend): 5x langsam, 5x expl.	-
	Hamstrings mit gr. Ball	Kniestrecken (liegend): 5x langsam, 5x expl.	
	Quads mit Rolle	Standwaage 6x/Bein	

Übung	**Sätze**	**Wdh.**	**Tempo**	**Pause**					
A1 Box Jumps	4	6	X	2min					
Boxhöhe: Kniewinkel im Absprung und bei Landung ungefähr gleich.									
B1 Kniebuegen	4	6	3010	3min					
Fersenerhöhung nutzen, kontrollierte Exzentrik!									
C1 rum. Kreuzheben	3	8-10	4010	2min					
Knie leicht gebeugt halten, langsam bis **max. Dehnung** absenken, Wirbelsäule stabil halten									
C2 Beinheben (dia.)	3	8/Seite	3010	2min					
Im Übergriff an Klimmzugstange, beide Knie abwechselnd zu einer Schulter ziehen									
D1 Step-ups	3	8/Bein	2020	2min					
mit Langhantel, Boxhöhe ca. Kniehöhe, kontrolliertes hochdrücken aus Standbein!									
D2 reverse Planks	3	30s	-	1min					
Unterarmsütz in Rückenlage, Fersen aufgestellt, alternierend Beine anheben, Becken hochdrücken!									