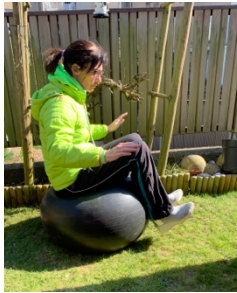


Trainingsplan Fitnessball

TRAININGSPLAN FITNESSBALL		
1 min		Auf dem Ball sitzen ohne dass die Füße den boden berühren.
	Variante: Auf dem Ball liegen ohne dass die Hände oder die Füße den Boden berühren	
3x30sec		Auf Knien und Händen auf dem Ball sitzen und Position halten
3x1min		Variante: idem, ein Bein hochheben, nach 30sec bein wechseln
3x 30 sec		Mit den Knien auf dem Ball sitzen, Rücken grade halten
	 	Variante 1: idem, und dabe sich den Ball passen oder sich selbst gegen eine Wand passen
		Variante 2: Idem und dabei Zuki schlagen

3x15 /Bein	Auf die Hände stütze, Füße auf den Ball stellen und den Rücken grade halten! Variante 1: idem, abwechselnd ein Bein leicht heben Variante 2: Idem, Liegestützen machen
3x15 /Arm	Auf die Hände stützen und Rücken grade halten! Knie kontrolliert an die Brust ziehen und wieder zurück.
3x30sec 1x 1min, nach 30 sec Bein wechseln	Variante 1: idem, ein Bein hoch Variante 2: idem, zusätzlich Arme hoch strecken halten, nach

3 x 30 sec 10 sec Pause	Ein Bein nach hinten auf den Ball legen. Ball nach vorne und nach hinten rollen indem das vordere Bein gebeugt und gestreckt wird. Das Knie des vorderen Beines darf nicht über die Zehen hinweg gehen.
Min 30sec /Übung	<u>Stretching:</u>

[illegible]