



Bleibt fit und gesund 2020

Die Schulen sind zu. Im Verein oder grösseren Gruppen darf nicht mehr Fussball gespielt werden. Bevor grosse Langeweile aufkommt, wollen wir als FC Freienbach ein wenig Spass und Bewegung in eure eigenen vier Wände und an der frischen Luft bringen.

Unsere Empfehlung: 2x – 3x pro Woche durchführen!

Programm für A- und B-JuniorInnen

- 20 Minuten Workout:
 - 3 x Circuit 1, 3 x Circuit 2, 3 x Circuit 3, 3 x Circuit 4
(siehe Abbildungen oder Youtube «HIIT Workout - Total Bodyweight HIIT Workout»)

HIIT ACADEMY

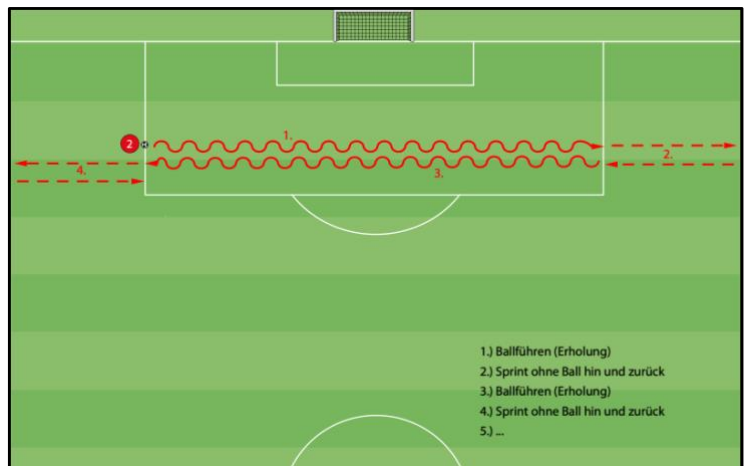
Time: 18 Minutes
Equipment: None

MUSCLE GROUPS
CHEST TRICEPS
LEGS CORE

COMPLETE EACH CIRCUIT 3 TIMES BEFORE MOVING TO THE NEXT CIRCUIT

CIRCUIT 1	CIRCUIT 2	CIRCUIT 3	CIRCUIT 4
:30 PUSH UPS	:30 ALTERNATING LUNGES	:30 TRICEP DIPS LEGS BENT	:30 LEG LIFTS
:30 PLANK TUCKS	:30 1/4 SQUAT JUMPS	:30 STATIONARY SPRINTS	:30 V - HOLDS
:30 REST	:30 REST	:30 REST	:30 REST

- 20 Minuten Skills mit Ball
 - YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=MukP9USJX0Y>
 - YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=uG0-1FEh4el>
- 20 Minuten Belastungswechsel mit Ball



- 20 Minuten Tricks, z.B. WC-Rollen-Jonglieren / Jonglieren mit dem schwachen Fuss / etc.
- 10 Minuten Dehnen oder Blackroll (siehe Abbildungen)

BLACKROLL
SWITZERLAND

evoletics
Trainingsplanung

Achillessehne	Wadenmuskulatur	Oberschenkel Rückseite	Gesäßmuskulatur	Hüfte
Hüftbeuger	Oberschenkel Vorderseite	Oberschenkel Innenseite	Schienbein Vorderseite	Oberschenkel Aussenseite
Schultern	Unterer Rücken	Mittlerer Rücken	Oberer Rücken	Nacken
Unterer Rücken	Oberer Rücken	Seitlicher Rücken	Oberarm	Unterarm

Weitere Infos, Übungen und Videos finden Sie unter www.blackroll.ch



Adduktoren 1

Setze dich auf den Boden und stelle deine Fussflächen aneinander. Strecke deinen Rücken durch. Fasse die Füsse um das Rist und drücke mit den Ellbogen deine Knie leicht nach unten. Lendenwirbelsäule aufrecht halten!



Adduktoren 2

Verlagere im Stand dein Körpergewicht auf eine Beinseite. Das Standbein hältst du gebeugt, das andere Bein ist lang gestreckt. Die Fussfläche bleibt auf dem Boden.



Vordere Oberschenkelmuskulatur

Stelle dich aufrecht hin. Am besten ist es, wenn du dich an der Wand oder einem Stuhl festhalten kannst. Umfasse mit der linken Hand den Rist des linken Fusses und ziehe ihn Richtung Gesäss. Die Hüfte schiebst du dabei leicht nach vorne.



Hintere Oberschenkelmuskulatur 1

Lege dich in Rückenlage auf den Boden. Umfasse mit beiden Händen ein Bein auf der Höhe der Kniekehle. Ziehe dieses Bein gestreckt zum Oberkörper. Den Fuss lässt du locker. Wenn du mehr Spannung möchtest, ziehst du die Zehen leicht zu dir nach unten.



Zwillingswadenmuskel / Schollenmuskel

Stehe in Schrittstellung an einen Tisch oder ein anderes Hindernis. Das vordere Bein beugst du leicht, das andere stellst du gestreckt nach hinten. Der hintere Fuss hat mit der ganzen Fläche Kontakt zum Boden. Nun schiebst du die Hüfte und deinen Oberkörper leicht nach vorne.



Hüftbeuger

Im Kniestand setzt du ein Bein nach vorne mit der Fussfläche auf. Das Becken kippst du leicht nach vorne.



Gesässmuskulatur

Du legst dich mit dem Rücken flach auf den Boden. Der linke Arm liegt ausgestreckt mit der flachen Hand auf dem Boden. Mit der rechten Hand ziehst du das angewinkelte linke Bein Richtung Brust und zur Seite.



Untere Wadenmuskulatur

Du stellst dich mit leichtem Ausfallschritt gerade hin. Das hintere Bein beugst du etwas - die Fussspitze zeigt aber nach vorne und die ganze Fussfläche hat mit dem Boden Berührung.



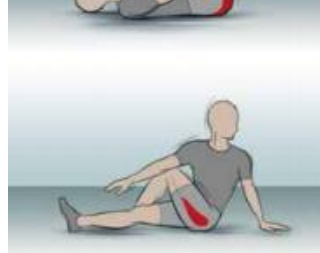
Hintere Oberschenkelmuskulatur 2

Lege dich in Rückenlage mit leicht gebeugtem Knie auf den Boden. Umfasse mit beiden Händen ein Bein auf der Höhe der Kniekehle. Ziehe das Knie gegen die Brust und den Unterschenkel Richtung Kopf. Lass den Fuss locker.



Gesässmuskeln

Lege dich flach auf den Rücken. Ziehe die Beine an. Das rechte Bein überkreuzt das linke. Nun drückst du das linke Knie gegen den rechten Unterschenkel, bis du die Dehnung spürst.



Seitliche Gesässmuskulatur

Mit gestreckten Beinen auf den Boden sitzen. Das linke Bein stellst du rechts neben den rechten Oberschenkel auf den Boden. Mit der rechten Hand fasst du auf Höhe des rechten Knies und drückst mit dem Ellenbogen das überkreuzte Bein Richtung rechts aussen. Oberkörper möglichst weit nach links hinten drehen.



Gesäss- und Rückenmuskulatur

Liege auf den Rücken, ziehe die Knie zum Brustbereich. Der Hals bleibt gestreckt und der Kopf liegt auf dem Boden. Evt. mit den Händen leichten Druck auf die Unterschenkel.