

## Funktionelles Training – Ganzkörpertraining – Kraft-Ausdauer – Koordinative-Fähigkeiten

1. **Dribbeln Volleyball** - Sprung – in die Beine setzen, dribbeln, dann mit Ball Sprung nach oben
2. **Seitliche Bauchmuskulatur**- Volleyball an die Wand werfen linksherum und rechtsherum
3. **Jumping Jack** – Hände oben über dem Kopf zusammen und runter auf die Beine
4. **Skippings** – Hände boxen auf Kopfhöhe und Beine gleichzeitig bewegen
5. **Robbe** – Hände vor dem Körper zusammen und dann Arme öffnen
6. **Plank** – Planke mit dem Körper auf dem Boden – entweder auf den Händen oder Ellenbogen
7. **Bogen** – den Körper wie ein Bogen formen – Arme im Wechsel links und rechts ausstrecken und die Beine auch gleichzeitig – diagonal Arm und Bein bilden eine Linie
8. **Schizo** – Körperposition in Planke, dann von Ellenbogen rauf auf die Hände und wieder runter – mal linksherum mal rechtsherum
9. **Koordinationleiter** – über die Koordinationsleiter Skippings mit dem Füßen rein und raus aus der Leiter
10. **Turnbank umgekehrt** - balancieren über die umgedrehte Turnbank
11. **Treppen rauf und runter** – Treppen mit beiden Füßen rauf und runter – auch Sprünge von Stufe zu Stufe
12. **Kreuzheben Multipresse** – an der Multipresse
13. **Treppen Wadendrücken rechts** – an einer Stufe links festhalten und rechts das Gewicht halten, dann an einer Stufe rechts festhalten und links das Gewicht halten – Füße pressen den Körper hoch und wieder runter lassen – volle Streckung der Waden nach unten
14. **Treppen Wadendrücken links** – siehe Beschreibung oben Punkt 13
15. **Dips** – an einem Dipgerüst Trizepsdrücken
16. **Schulter seitlich** – seitheben mit Gewicht
17. **Schulter vorne** – seitheben mit Gewicht
18. **Farmers Walk** – Gewichte wie Einkaufstüten tragen und hin und her laufen
19. **Petziball Balance** – mit den Oberschenkeln auf den Petziball stellen und balancieren
20. **Hürden Springen** – Hürden hintereinander stellen und Dehnungsverkürzungszyklen durchführen - in die Beine reinsetzen und explosiv über die Hürde springen
21. **Rudergerät** – auf dem Rudergerät rudern
22. **Skaten** - Hürde aufstellen – mit dem rechten Bein nach rechts über die Hürde skaten, mit dem linken Bein über die Hürde nach links skaten, dann Kniebeuge und Sprung
23. **4D PRO** – reinlegen und mit Armschlag wieder hochkommen
24. **TRX** – kombinierte Übung – Kniebeuge, enges Rudern, breites Rudern, Bizeps, Schulter vorne und Y – Arme breit
25. **Hütchen** Laufen – 3 Hütchen in einer Linie aufstellen – von einem Hütchen loslaufen zur Mitte, dann wieder zurück, dann wieder lang durchlaufen zum hinteren Hütchen, wieder zur Mitte, wieder zurück und wieder lang laufen
26. **Hütchen Skippings** – Pylonen in einer Reihe aufstellen und seitlich skippend über die Pylonen bewegen von links nach rechts und rechts nach links

Alles als Zirkel durchführen jeweils 60, 90 (oder auch andere Anzahl) Sekunden mit jeweils entsprechender Pause