



Stabilisationsübungen - RUMPF (Kategorie 1)	
<i>Übung</i>	<i>Video Nr.</i>
Seitstütz links	2
Seitstütz rechts	2
Seitstütz Eingriff links	3
Seitstütz Eingriff rechts	3
Seitstütz Absenken links	1
Seitstütz Absenken rechts	1
Liegen Becken hoch	22
Liegen Becken hoch Bein (im Wechsel links/rechts)	23
Liegen Hand zu Fuß überkreuzt	24

Stabilisationsübungen - BEINE (Kategorie 2)	
<i>Übung</i>	<i>Video Nr.</i>
Ausfallschritt nach hinten (im Wechsel links/rechts)	13
Kniebeugen	19
Liegestütze	5
Liegestützposition Ball rollen	6
Liegestützposition Ball rollen + runter	7
Einbeinig Kniebeugen mit Stuhl	21
Ausfallschritt im Wechsel	14

Stabilisationsübungen - BAUCH/RÜCKEN (Kategorie 3)	
<i>Übung</i>	<i>Video Nr.</i>
Liegestützposition Knie anziehen links/links rechts/rechts	16
Liegestützposition überkreuzt links/links rechts/rechts	17
Füße hoch, Ball zu Zehenspitzen	25
Becken heben	26
Ball in Hand links/rechts ablegen	30
Halbliegend/sitzend halten	28
Bauchlage Rücken hoch, Füße bleiben	32
Bauchlage schwimmen	33
Planks	34

Videos:

<https://www.youtube.com/channel/UCsY2kNVzdcS7YL90mPjLBaQ/videos>



Ablauf Stabiübungen:

- > Jeden zweiten Tag eine Kategorie durchführen.
- > Jede Übung 1 Minute lang anhand der Videos.
- > Zwischen den einzelnen Übungen 30 Sekunden Pause.
- > Nach der letzten Übung 3 Minuten Pause und zweite Runde (Wiederholung) starten.
- > Nach 2 Runden Ende.

Wochenplan:

- > 3x Stabiübung (Kategorie 1-3) an unterschiedlichen Tagen.
- > 2x 5,00 km Lauf inkl. Tracking an unterschiedlichen Tagen.
- > 2 Tage Regeneration.

Beispiel:

- Mo. Stabiübung Kategorie 1
- Di. 5,00 km Lauf
- Mi. Stabiübung Kategorie 2
- Do. Regenerationen
- Fr. Stabiübung Kategorie 3
- Sa. 5,00 km Lauf
- So. Regenerationen