

POWERED BY:
Volleyball KOMPASS

1 WARM-UP
- Mobility
- Blackroll
- individuelle Präventionsübungen

ANLEITUNG
1-2 Durchgänge
20-30 Sekunden bzw.
5-8 Wiederholungen

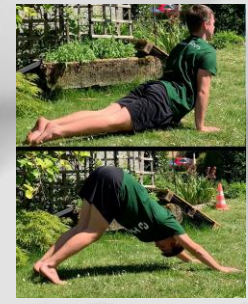
Cat + Cow



Lunge + Twist



UpDog + DownDog



Rumpfbeuge + Twist



Sumo + Stretch

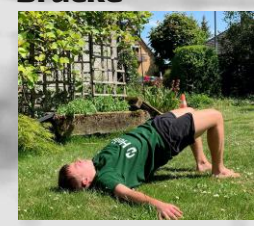


2 STABILISATION

Plank



Brücke

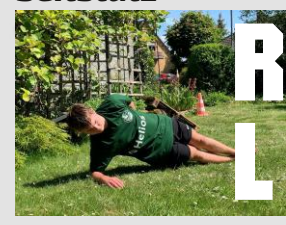


ANLEITUNG
2-3 Durchgänge
20-30 Sekunden bzw.
20 Wiederholungen

Grizzly



Seitstütz



Schultertouch

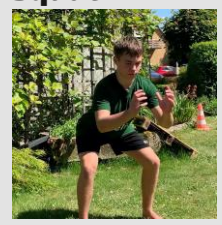


Schwimmer



3 KRAFT

Squat



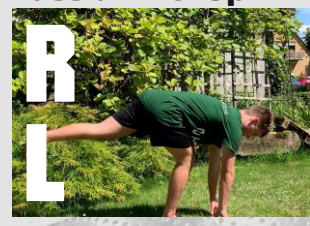
Push-Up



Lunge



Russian PickUp



Sit-Up



ANLEITUNG
2-3 Durchgänge
12-15 Wiederholungen
oder bis Ende (<12)

4 COOL DOWN
- individuelle Prävention
- Blackroll
- Stretching / Mobility