



YOUNG GRIZZLY TRAINING

SESSION A

WEEK 3 / 4

GRUNDLAGENTRAINING

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



Komplexes Stretch+Twist



2 STABILISATION

Plank mit 45°Walk



Brücke



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

Grizzly / Beinheben



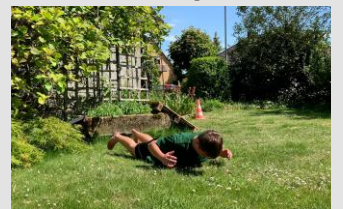
Seitstütz



Schultertouch



Schwimmer / W-Form



3 KRAFT

Squat



Push-Up



Lunge mit Anhocken



Russian PickUp



Beinheben



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

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