



YOUNG GRIZZLY TRAINING

SESSION A

WEEK 5 / 6

GRUNDLAGENTRAINING

1 WARM-UP

- Mobility
- Blackroll
- individuelle Präventionsübungen

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

Beinheben + Twist



Lunge + Twist



UpDog + DownDog



Sumo + Stretch



Komplexes Stretch+Twist



2 STABILISATION

Plank mit Beinheben



Brücke einbeinig



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

Schwimmer 1-1



Schultertouch + Aufdrehen



Seitstütz + Beinheben



3 KRAFT

Squat + Jump



Push-Up



Lunge + Tuck-Jump



Russian PickUp



Seestern



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

4 COOL DOWN

- individuelle Prävention
- Blackroll
- Stretching / Mobility