

Athletic Beats

Einfache Skills im Methoden Mix die Ihr in Eure Workouts einbauen könnt. Wir werden zusammen schwitzen und den DJ um Gnade bitte! Pures Ganzkörpertraining im Krafftflussverlauf.

Wir trainieren mit einer fließenden Mischung aus funktionellem Training, Athletik Training und Faszientraining wobei es durch alle Herzfrequenzen und Trainingsmethoden geht. Wir kümmern uns um die Atmung, ein gutes – mobilisierendes Warm Up -, werden dann dynamisch und kraftvoll, gepaart mit etwas Plyometrie für die Athletik. Zudem werden wir durch verschiedene Drills unsere Reaktionszeiten verbessern. Nachdem wir uns ausgepowert haben, wird es ruhiger und wir versuchen bei einem entspannten Cool- Down unsere Regeneration anzuschieben.

Es geht in diesem Workout darum, athletische Fähigkeiten wie Schnellkraft, Explosivkraft, Agility und die Power zu steigern. Wir haben sowohl Unterkörper als auch Oberkörper betonte Sequenzen dabei und versuchen in vielen Übungen und Drills den kompletten Körper zu fordern, in komplexen Bewegungsmustern zu trainieren umso die eigene Performance zu steigern, als auch verletzungsresistenter zu werden.

Warm Up:

Atmung, Mobilisation (weites Armkreisen, Mobi Schulter und Hüfte, BWS, Hüfte kreisen, Aufrollen/Abrollen)

Rückenlage aufrollen, abrollen, Hüftbridging, lang liegen - auch die Arme - (Kopf heben, arme + 1 Bein, Kopf heben, Arme + anderes Bein, Kopf heben, Arme + Beide Beine)

Workout:

Squats, Splitsquats eng (+ Bewegung vor und Rotation), Squatjumps (+1/2 Drehung), Squat + diagonal Raus und tief

Stützen + Variation, Mobility (herabschauender Hund, Hände variieren, Stabilität aufbauen...)

Lunges (Back and for), Lunges + Rotation, Lunges Knie hoch in der Mitte diagonal nach re/li + Stop oben,

Stütz (Krabbelmuster)

Skippings / Standwaagenvariationen / Skaterjumps (mit Halt/stabil, klein und schnell, Groß und langsam) / Rotationen / Reaktionsdrills / Athletische Grundposition (Heidelbeere) Ready + Go squat + Skippings (variieren Squats – Lunges – Skippings) / Standwaage + Variation / Push Up + Varianten

Cool Down: Mobility Flow

TRACK 1 Warum UP

Atmen: Brust / Bauch / Brust/ Bauch / Mobilisation (isoliert) / Sprunggelenk (kreisen, Ferse, Außenkante + Shift, Fußrücken + re/li) / Knie (gebeugt eng zusammen und re/li kreisen) / Hüfte fasziell ausschwingen (vor/rück und re/li) / Hüfte kreisen (Fußball ;), kleine und groß) / LWS bounce unten leicht federn, re/li um die Beine, Cat/Cow mit Händen auf Beinen / BWS Rotation (Baum Umarmen und öffnen) / Untertasse r/li ggf beide Hände und in beide Richtungen / Maximale Bewegung der Schulter (CARs) / Schwimmer (ohne Berührung des Körpers)

TRACK 2/3 – aktive MOBILISATION

Hüfte Startposition Hocke (1 Bein setzt vor – immer anders – und reinfedern, Arme Bewegen etc.) / Hüfte a.S. / Squat mobilisieren (hoch/runter, re/li schieben, Arme Bewegen, verlagern, Position ändern) / Aus dem Sitz rollen und variieren bis in den Stand / Sitz und daraus Bearsit – Knie re/li und Handpositionen variieren

TRACK 4 LAUF ABC

Anfersen am Platz / Dynamische Sidelunges (re,li, rechts ransetzen. Li, re, links ransetzen) / Anfersen am Platz / Double Jacks entspannt (Arme gehen hoch/tief mit) / Geöffnet bleiben und Windmill /

danach dynamisch re/li verschieben (Hände ziehen diagonal tief) / Anfersen / Kniehebelauf Power nur re hoch / Anfersen / Kniehebelauf Power nur li hoch / Inlineposition und Blumen sammeln re/li im Wechsel vorne

TRACK 5 PLANK Variation zur Aktivierung des Rumpfes

Inch Walks langsam und Tempo / Stütz und herabschauender Hund (DWD) – im wechse re/li Fuß neben die Hand / + Gleichseitige Hand mit heben / Ellbogenstütz aufdrehen re/li / Stütz und DWD im Wechsel, Bein re/li mit unter den Körper ziehen / Ellbogenstütz und Füße tappen re/li / Stütz und DWD im Wechsel re/li Hand diagonal zum Fußboden / Ellbogenstütz re Fuß auf li Ferse und vor/rück schieben. A.S. / Stütz in den 4 Füßler und Plank to Beast / Herabscheuender Hund und Walk teh dog, langsam und dynamisch / Daraus in den 4 Füßler - Mobilisieren Kindsposition und Vierfüßer

TRACK 6 LUNGES

Lunges (90/90 Position) + gestreckte Arme vom Boden 2cm hoch / Dann am Boden rotieren / Lunges re Fuß vor/rück / + Ferse vordere Fuß hoch / + Rotation zum vorderen Bein (leicht und weit) / a.S. / Lunges leicht gesprungen SSD (ähnlich Schersprung), erst kleine Bewegung und dann tiefer gehen. SS oben und D dann tief unten und diagonale Hand tappt auf den Boden / Von tief – hoch + Gegenknie mit heben (Sprinterposition) / Lunges langsam re rück + ran / OK vorne halten! + ran und hoch + ran und hoch und oben rotieren + unten halten und nur die Ferse heben / a.S. / Lunges leicht gesprungen SSD (ähnlich Schersprung), erst kleine Bewegung und dann tiefer gehen. SS oben und D dann tief unten und diagonale Hand tappt auf den Boden.

TRACK 6 CARDIO

Springen (Seilchen) und Arme ziehen parallel seitlich mit hoch/tief / Sprung in den Squat 1x von da Skippings / Skippings + re Bein setzt raus, + li Bein setzt raus, + außen/außen/innen/innen re startet, + außen/außen/innen/innen re startet / Springen (Seilchen) und Arme ziehen seitlich mit / Skaterjump klein / Springen (Seilchen) und Arme ziehen seitlich mit / Skaterjump weiter / Springen (Seilchen) und Arme ziehen seitlich mit / Skaterjump soweit du kannst re/li / Springen (Seilchen) und Arme ziehen seitlich mit / Crosslunge (Hand tappt diagonal, Mitte doppel Jump, Re/li im Wechsel)

TRACK 7 Squats

Squats Hände vor der Brust, Prisoner Position, Overhead / L-Step diagonal rück nur re / vorne Squats li steht (re Fußspitze neben Ferse) langsam und kontrolliert Hoch/tief + Rotation und oben Fuß setzt gegen/vor / L-Step diagonal rück nur li / vorne Squats re steht (re Fußspitze neben Ferse) langsam und kontrolliert Hoch/tief + Rotation unten und oben Fuß setzt gegen/vor / L-Step diagonal im Wechsel re/li / Beide Füße schnell in den Squat (Hände tief + Handflächen außen), dann hoch auf Zehenspitzen / Bouncen in der Mitte in den Squat Springen (2x Bounce, 1x tief - + die Hände mitnehmen, re/li/beide)

TRACK 8 Balance /FOKUS

Stand re Knie oben + Ellbogen vor Schulter. 1. nur re Knie raus 2. li Ellbogen zieht auch raus / Bouncen / Stand re Knie oben + Ellbogen vor Schulter. 1. nur re Knie raus 2. li Ellbogen zieht auch raus / Bouncen / Standwaage + Airplane / Bouncen / Standwaage + Airplane / Bouncen / Duckwalk vor und rück langsam und tief / Bouncen / Singleleg Deadlift re/li im wechse / Bouncen

TRACK 9 Push Up Position (+ Matte)

Inchwalk Push Up Position und langsam Ablegen / Schwimmer Kraul / 4x power auf Klatsch in den Push Up – langsam ab / Schwimmer Brust / 4x power auf Klatsch in den Push Up – langsam / Schwimmer Delphin / 4x power auf Klatsch in den Push Up – langsam ab

TRACK 10 Rückenlage Aktivierung Core

Lang liegen (Arme und Beine gestreckt), beim Kommando erst / Kopf heben / Kopf und ein Bein heben / Kopf + 1 Bein + diagonaler Arm heben / Bridging (Ellbogen in den Boden gedrückt) / Hüfte heben / Lang liegen (Arme und Beine gestreckt), beim Kommando erst / Kopf heben / Kopf + anderes Bein heben / Kopf + 1 Bein + diagonaler Arm heben / Bridging (Ellbogen in den Boden gedrückt) / Hüfte heben + im Wechsel 1 Bein mit heben (Knie ranziehen) / Lang liegen (Arme und Beine gestreckt), beim Kommando erst / Kopf heben / Kopf + beide Beine heben / Bridging (Ellbogen in den Boden gedrückt) / Hüfte heben + im Wechsel 1 Bein mit heben (Knie ranziehen) + diagonal einen Arm mit heben / Lang liegen (Arme und Beine gestreckt), beim Kommando erst / Kopf heben / Kopf + beide

Beine heben + beide Arme heben und Hollowposition Schaukel / Bridging (Ellbogen in den Boden gedrückt) / 1 Hüfte oben + diagonaler Arm auf Kommando schneller Wechsel von Arm und Bein

TRACK 11 Core

Lang liegen (Hände stabilisieren unterm PO) beide lange Beine von oben tief und wieder hoch / Lang liegen, Beine aufgestellt + Sit Up und boxen / Lang liegen (Hände stabilisieren unterm PO) beide langen Beine schnell im Wechsel hoch/runter / Lang liegen, Beine aufgestellt + Sit Up und boxen / Lang liegen (Hände stabilisieren unterm PO) beide langen Beine zusammen kreisen re/ dann li rum / Lang liegen, Beine aufgestellt + Sit Up und boxen / Lang liegen (Hände stabilisieren unterm PO) Beine lang kreisen über außen/innen / Lang liegen, Beine aufgestellt + Sit Up und boxen / Rollen und aufstehen und hinlegen (ohne Nutzung der Hände / Stand bleibt

TRACK 11 Agility

Beide Beine zusammen springen klein und schnell re/li / Bounce / Beide Beine zusammen springen klein und schnell vor/rück / Bounce / 1 Beinstand und Sprünge auf einem Bein klein und schnell re/li + a.S. / Bounce / 1 Beinstand und Sprünge auf einem Bein klein und schnell vor/rück + a.S. / Bounce / Athletic Position (Heidelbeere) dazwischen immer locker bouncen - 1. Beide Beine im Squat landen - 2. Single leg landen - 3. Lunge landen re/li im wechseln / 3x im Squat landen + skippings + pogo + poge auf Kommando re/li / Lunges am Boden - 1. Ready (Knie 5cm heben) (release) - 2. Ready + Go (hinteres Bein setzt in schnelle „Laufbewegung“ vor) - 3. Ready + Go (hinteres Bein setzt in schnelle „Laufbewegung“ vor) + Kniehub / Skippings (Blick gerade, re, Li, Hinten) - Go: in den Stütz - Go: Squatjump / (Tief stehen und auf Kommando Körperteile berühren und dann schnell eine Übung nach Wahl)

Cool Down

Relax - Atmung