

THERABANDÜBUNGEN

Ergänzungstraining Triathlon – Thomas Frühwirth

Belastungsparameter:

| | |
|-----------------|---|
| Übungen | Siehe Fotoserie |
| Intensität | Mittel / Fokus auf komplexe Stabilisation (Bewegungsqualität) |
| Dauer / WH | Pro Übung ca. 20-40sek |
| Umfang / Dichte | Jede Übung ca. 2mal / Übungspause im Zirkel 25Sek |
| Häufigkeit | 2-3mal pro Woche |
| Variationen | Bewegungsamplitude/ Bewegungsgeschwindigkeit/ stato-dynamisch/ Zusatzlasten |

Übung 1



Übung 2



und andere Seite

Übung 3



Übung 4



Übung 5



Übung 6



Übung 7



Übung 8



Übung 9



Übung 10



Übung 11



Übung 12



Übung 13



Übung 14



Übung 14a (Variation: Blickrichtung gerade aus)



Übung 15 (Variation: Blick gerade aus oder zu den Händen)



Übung 16 (Variation: Blick gerade aus oder zu den Händen)



Übung 17



Übung 18



Programm 1: 01/11/17/03/14/10/09/16/06
Programm 2: 02/05/18/04/08/13/12/15/07

VIEL SPASS!!!!

