Handtuch@Home - Krasses Krafttraining für deine Volleyball-Athletik

Maximalkrafttraining mit einem Handtuch

Hohe/Maximale Intensität, Wenig Wiederholungen, vollständige Erholung. 5-8 Wiederholungen, 2-4 Serien pro Übung.

Warm Up: Aktivierung&Mobilisierung:

Sliding Back Lunges: Ausfallschritte nach hinten, „Ausfallenden“ Fuß auf dem Handtuch nach hinten gleiten lassen, bis das Knie den Boden fast berührt.

Push Ups Front: Liegestütz nach vorne. Eine Hand auf dem Handtuch, beim Runtergehen nach vorne gleiten.

Sliding Side Lunges: Ausfallschritt seitlich. Oberkörper beim gleiten in Baggerposition behalten und Spielbrett andeuten

Archer Push Ups: Liegestütz seitlich. Wie Push Up Front, aber Arm geht zur Seite raus, nicht nach vorne

Slide Ups: Raupe. Liegestützstelung, Handtuch unter Füße, Füße nach vorne rutschen

Slide Ups seitlich: Nicht zwischen die Füße, sondern in V-Form rutschen

Circles: Kreisbewegungen rutschen

Glute Bridge: Auf dem Rücken, Hände Richtung Hüfte, Handtuch unter die Hacken und Hacken Richtung Po rutschen, dabei Becken anheben

Single Glute Bridge: Hüftheber einbeinig. Nur mit einem Bein rutschen, anderes Bein 45° in die Luft strecken

Big Swing: SchaukelCrunches. Aufsetzen und Po anheben, Handtuch unter beide Hacken der ausgestreckten Beine, vor und zurück rutschen. Beim Vorrutschen ist der Körper in der Endstellung gerade durchgestreckt, beim Rückrutschen ist der Po knapp hinter den Händen.

Big Swing Single Leg: Schaukel Crunch einbeinig, Wie vorher, aber ein Bein locker oberhalb des anderen Knies ablegen

Video

Tags
Athletik, Maximalkraft, Volleyballkompass

CSV Export

From:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/ - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=07kraft:aas-fye-_1xa0&rev=1607291073

Last update: **2025/04/17 05:39**