

Trainingsplan: CoreStix Christine
 Trainingsziel: Bauch, Beine, Po; allgemeine Fitness
 Trainingshäufigkeit: 2 mal / Woche
 ergänzendes Training: eFitiv; Radfahren

Generelle Information: **Kraft / Ausdauer (KA)** trainierst Du mit höheren Wiederholungszahlen (15 bis 30) und einem Stab leichter; Pause zwischen den Sätzen: halbe Minute bis 1 Minute
Kraftaufbau trainierst Du mit niedrigeren Wiederholungszahlen (8 bis 14) und einem Stab schwerer; Pause zwischen den Sätzen: anderthalb bis zu 3 Minuten

Wir beginnen, damit Du die Bewegung lernst, erst mal mit Kraft / Ausdauer. Aufgrund des Trainings bei eFitiv ist es kein Ganzkörperplan.

Wichtig: Vor dem Training ein kleines Warm - up: Katzenbuckel, Kopf - und Rumpfdrehung; Kopfdehnung zur Seite; Hampelmann; marschieren auf der Stelle und Knie hoch

Übung	Stabposition	Übungsbeschreibung	Wiederholungen
1. Einschwingen und Dehnen	Stabpaare Gelb B4	Stäbe fassen, Beine parallel und hüftbreit im letzten Drittel des Boards; ein schönes "Brett" machen, vor und zurück schwingen; dann beim Vorschwingen halten und Ferse auf das Brett, halten und die Waden und Beinrückseite dehnen	Solange es gut tut
2. Squat mit Stabunterstützung	Stabpaare gelb B4	Etwas nach hinten aufs Board gehen, Stäbe greifen und so tun, als würdest Du dich auf einen Stuhl setzen; aufstehen und setzen im Wechsel Dann: im Squat (Kniebeuge) bleiben und Stäbe am Körper entlang nach hinten und unten ziehen (wie rudern)	Aufstehen / setzen 2 mal 18 2 mal 8
3. Butterfly	Stabpaare A4 lila	Beine parallel und hüftbreit auseinander; Knie leicht gebeugt; Hände (auf Schulterhöhe) umfassen locker die Stäbe; Ellenbogen leicht gebeugt unterhalb Schulter; 1. Satz: beide Stäbe zusammen zur Mitte führen und zurück 2. Satz: rechts hält mittig und links geht nach außen und zurück, dann hält rechts und links geht nach außen und zurück; 3. Satz: wie 1.Satz	1. Satz: 18 2. Satz jede Seite 10 mal 3. Satz: 18 (wenn es gut geht, mach Satz 2 und 3 gleich)
4. Butterfly reverse mit Squat	Stabpaare Lila A3	Nach hinten auf das Board gehen, Handflächen auf den Stab, in leichten Squat gehen (wenn Du Power hast, sonst im Stand) und die Stäbe nach hinten führen, Schulterblätter ziehen gen Wirbelsäule	3 mal 18
5. Schulterbrücke	Stabpaare weiß B2	auf den Rücken legen, Beine anwinkeln, Fersen nah am Po aufstellen; Stäbe fassen und beim Hinunterziehen den Po anheben; 1. Satz: halten und innerlich bis 20 zählen 2.Satz: ohne oben zu halten als fließende Bewegung (der Po geht hoch, wenn die Arme die Stäbe nach unten ziehen) Wichtig: Pobacken zusammenkneifen	1. Satz: bis 20 zählen 2. Satz: 15mal 3. Satz: halten und zählen, bis es brennt

6. Adduktoren mit Seitstütz	Stabpaare weiß B2	Matte aufs Board; mit dem Unterarm an den Arcs abstützen, Po anheben und versuchen, das untere Bein nicht aufs Board zu legen (wenn dies noch nicht geht, leg es ab); das obere Bein drückt den Stab nach unten ; Seitenwechsel	3mal 18
7. Abduktoren und Bauch	Stabpaare Lila C4	Auf dem Rücken liegen, Pobacken ganz nach vorne zu den Arcs; Beine gerade nach oben ausstrecken, zwischen die Stäbe schieben und wie folgt nach außen drücken: 1. Satz: 18 mal nach außen drücken und nach innen kommen, immer leichte Spannung halten 2. Satz: Hände an die Schläfe, Oberkörper leicht nach oben; während der Oberkörper nach oben kommt (Art Crunch), schieben beide Beine die Stäbe nach außen, beim nicht ganz ablegen des Oberkörpers kommen sie wieder zur Mitte; 15 mal 3. Satz: dieselbe Übung mit vor dem Oberkörper gekreuzten Armen Noch besser: Oberkörper oben halten und Bauch anspannen, während nur die Beine nach außen schieben	1. Satz: 18mal 2. Satz 18mal 3. Satz 18mal
8. Wadenheben	Stabpaare Weiß oder gelb C1	ans Ende des Boards stellen, Blick zu den Arcs; Stäbe mit gestreckten Armen hochziehen und Fersen hochdrücken; Fußballen bleibt unten und drückt auf das Board; und zurück	Satz 1 und 2: 3 mal 18 Satz 3: Wadenheben rechts / links im Wechsel bis sie brennen (Arme halten Stäbe konsequent nach oben)
9. Bauch / Crunch	Stabpaare weiß C1	Matte auf Board; auf Rücken legen; Beine aufstellen; unterer Rücken liegt fest auf dem Board; Stäbe greifen und hochdrücken, dabei Oberkörper vom Boden abheben und senken;	2 mal 15