

Trainingsplan: CoreStix Franz
 Trainingsziel: Beweglichkeit verbessern; allg. Fitness;
 Trainingshäufigkeit: 2 mal / Woche; wenn es Deine Zeit erlaubt, 3 mal
 ergänzendes Training: 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, in Ausnahmen ist mal eine Kraftergänzung dabei.

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 gelb Den 2. Satz machst Du mit weiß	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	Stabpaare weiß C4	Stehen wie beim Butterfly; Stäbe mit den Handrücken auseinander drücken; fester Stand, Bauch anspannen und mit leicht abgewinkelten Armen die Stäbe nach außen führen; die Schulterblätter ziehen zur Wirbelsäule	3 mal 18
5. Biceps Curl	Stabpaare weiß oder gelb B2	Seitlich auf dem Board positionieren; Beine hüftbreit auseinander, Füße etwa Pos. 2 und 3; Stab mit der hinteren Hand locker greifen und schräg nach oben und zur Körpermitte drücken; Seitenwechsel	Jede Seite 3mal 18

6. Triceps aus einbeinigem Squat	Stabpaare Weiß oder gelb B2 (schwerer wird B3)	Blickrichtung Boardende, in Schrittstellung gehen, vorderes Knie beugen, hinteres strecken (wenn das nicht geht, das hintere auf Handtuch auf Board ablegen); mit der flachen Hand die Stix am Gummi sauber entlang des Körpers nach unten drücken; Seitenwechsel	Jede Seite: 3mal 18
7. 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)
8. Core Rotation	Stabpaare weiß E3	Beide Arme zum Stab, so weit zurück gehen, bis die Arme gestreckt sind; Beine hüftbreit, Bauch anspannen; Stab mit beiden Armen gestreckt nach rechts und links zur Seite führen und leichte Wirbelsäulenrotation spüren; wenn Du Dich super fühlst, geh noch etwas mehr nach hinten und in eine Kniebeuge und mach dasselbe aus dieser heraus	Rechts / links im Wechsel; 3 mal 20 insgesamt
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;	Satz 1: 18 mal Satz 2: Stäbe und Oberkörper halten oben, die Beine fahren Rad 18 mal