

Trainingsplan: CoreStix Richard
 Trainingsziel: Beweglichkeit verbessern; allg. Fitness; Sportbeginner
 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

Wichtig: Vor dem Training ein kleines Warm - up: Katzenbuckel, Kopf - und Rumpfdrehung; Kopfdehnung zur Seite; Hampelmann

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. Butterfly	Stabpaare A4 weiß Den 2. Satz machst Du mit lila und wenn es besser geht, dann 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	KA: 3 mal 18 Kraft: 3 mal 8
3. Butterfly reverse	Stabpaare Lila 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	KA: 3 mal 18 Kraft: 3 mal 8
5. Wadenheben	Stabpaare Weiß 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	KA: 3 mal 18 Kraft / Ausdauer ist hier wichtiger
6. Kniebeuge mit Rudern kombiniert	Stabpaare Weiß B4	Füße in etwa Position zwischen 3 und 4, hüftbreit; in Hocke gehen, Brust raus und leichtes Hohlkreuz; mit gestreckten Armen die Stix greifen und wie beim Rudern zum Körper ziehen; Arme am Körper entlang führen; alle drei Sätze in der Hocke bleiben	KA: 3 mal 18 Kraft: 3 mal 8
8. Schulterbrücke f. Beinbeuger u. Strecker	Stabpaare Weiß oder lila 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 langsam bis 10 zählen; dann sukzessive verlängern	2 Sätze

<p>9. Abduktoren und Bauch kombiniert</p>	<p>Stabpaare lila in B4</p>	<p>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: 10 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; 8 mal Noch besser: Oberkörper oben halten und Bauch anspannen, während nur die Beine nach außen schieben</p>	
<p>Bonusübung, wenn Du noch Power hast: Liegestütze</p>	<p>Stabpaare C1</p>	<p>In Liegestützposition auf das Board gehen; Blickrichtung weg von den Arcs; 1. Liegestütz und unten den rechten Stäb fassen und etwas nach oben ziehen + nach außen drücken, das nächste Mal nach dem Liegestütz den linken Stab fassen und nach oben + außen</p>	<p>Je nach Power</p>