

Persönlicher Trainingsplan							
Name			Zeitbasis				
Kategorie		1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	Ruhetag
Tag & Datum							
Dehnung							
Zeit							
Spagattiefe							
Arme							
Rücken							
Rumpf							
Beine							
Kraft							
Zehenstütze 2-füßig							
Rumpfbeugen Rückenlage							
Liegestütze							
Zehenstütze 1-füßig							
Rumpfbeugen Bauchlage							
Kniebeuge							
Tanz							
Elemente	Zeit						
	Typen						
Stehen & Schreiten							
Choreo	neu						
	exakt						
	1						
	2						
Loop	Light Dance						
	Heavy Dance						
Ausdauer							
Seil	Schluss						
	Rennen						
	rechts						
	links						
	rechts vorn						
	links vorn						
Hockstretksprung							
Spring							
Lauf	Zeit						
	verlängert						
	zurück						
Balance							
Zeit							
Erfüllung							
Zeit							
Prozent							

# Erläuterungen

- eine Schachuhr hilft beim Einhalten der einzelnen Übungszeiten

## **Dehnung**

- Gruppe *Arme*: Haken, Flügel
- Gruppe *Rücken*: Katze, Brücke
- Gruppe *Rumpf*: Rumpfbeuge vorwärts/seitwärts in Grätsche
- Gruppe *Beine*: Spagat rechts/links/seitwärts, einseitige Kniebeuge und Ziehen nach rechts/links, Grätschsitz mit Rumpfbeuge

## **Kraft**

- Übungen langsam ausführen
- Zehenstütze sehr hoch, mindestens 2 Sekunden pro Stütz
- Bewegungen voll ausformen

## **Tanz**

- bei Elementübungen besonders achten auf Kopfhaltung, Körperhaltung, Arme & Hände, Turn-out, Cross-over, Pull-up
- exakte Choreografieübung mindestens viermal mit größter Sorgfalt durchtanzen, unsichere Stellen einzeln üben
- auch beim einfachen Durchtanzen auf korrekte Ausgangs- und Endstellung achten
- auch beim einfachen Durchtanzen mit voller Kraft und Exaktheit tanzen, Füße heben
- selbstständige Auswahl der Steps für die Loops, bis zum Zeiteende ohne Pausen wiederholen
- immer Fußstellung und Körperhaltung kontrollieren, Blick nach vorn, lächeln
- Spiegel und Videokamera helfen bei der Kontrolle und späteren Auswertung

## **Ausdauer**

- Seilspringen mindestens zu Open Reel (113 bpm)
- Hockstretksprung zu Basic Hornpipe (140 bpm), 1 pro Takt
- Spring zu Open Treble Jig (74 bpm), 2 pro Takt
- Lauf Hälfte der Zeit von Startpunkt weg → jeden Tag mindestens 1 Meter weiter → in verbleibender Hälfte der Zeit wieder zurück zum Startpunkt schaffen

## **Balance**

- Stand in hoher Basic Position
- Stand in hoher Raised Point Position
- Kranich