

Trainingsplan: CoreStix A.
 Trainingsziel: Bodyshaping, allg. Fitness
 Trainingshäufigkeit: 2 mal / Woche; wenn es Deine Zeit erlaubt, 3 mal
 ergänzendes Training: Faszienrolle jeden 2.Tag für etwa 10 bis 15 Minuten; Radfahren, Laufen oder Ergometer

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 oder Übung 2

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. zum Warm werden; erspart das vorherige Warm - up; bitte weiße Stäbe dazu nehmen oder lila: einbeinige Kniebeuge mit Stabunterstützung dynamisch	Stabpaare weiß B4	Stäbe umfassen, ein Bein gebeugt etwa in der Mitte des Boards, ein Bein Fußballen hinter dem Board auf dem Fußballen; Stäbe zu Dir ziehen, beim Aufstehen dann die Stäbe nach schieben und das vorher hinter dem Board aufgestellte Bein gen Brust ziehen; gerne etwas dynamischer; nach 18 mal rechts, 18 mal links und danach kurze Pause, dann die weiteren Sätze	KA: 3 mal 18 Kraft: 3 mal 8
3. Butterfly	Stabpaare A4 weiß schwerer: E1 & E5 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	KA: 3 mal 18 Kraft: 3 mal 8
4. Kniebeuge mit Butterfly reverse kombiniert	Stabpaare Lila F1 & F5	Am Ende des Boards hüftbreiter Stand, die Stix leicht nach außen drücken; in Hocke gehen, Stix fassen, etwas nach oben ziehen und dann schön nach außen führen ; dabei die Schulterblätter gen Wirbelsäule ziehen; in Hocke mit leichtem Hohlkreuz und Brust raus die ganze Zeit während der Armübung bleiben und ganz stabil halten	KA: 3 mal 18 Kraft: 3 mal 8
5. Wadenheben (geht besser mit dem Sportboard)	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 C1	Am Ende des Boards hüftbreiter Stand, in Hocke gehen, Brust raus und leichtes Hohlkreuz; mit gestreckten Armen die Stix	KA: 3 mal 18 Kraft: 3 mal 8

		greifen, aus der Hocke hochgehen und Stix dabei mit hoch ziehen; Satz 2: in Kniebeuge bleiben, Stix wie beim Rudern zum Körper ziehen; Modifikation: Arme in Ruderhaltung im Wechsel nach oben ziehen	
7. Seitstütz	Stabpaare weiß B1 zum nach unten drücken; alternativ A1 zum hochziehen	Füße aufeinander an den Arcs; Armstütz hinter dem Board (kannst etwas unterlegen); Hüfte anheben, Becken leicht nach vorn; je nach Stabstellung nach unten drücken oder hochziehen	jede Seite: 2 mal 18
8. Schulterbrücke f. Beinbeuger u. Strecker	Stabpaare weiß B1; alternativ 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	1. Satz: 10 2. Satz:15
9. Abduktoren und Bauch kombiniert	Stabpaare lila in B4	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 4. Satz: dieselbe Übung mit vor dem Oberkörper gekreuzten Armen 15 mal Noch besser: Oberkörper oben halten und Bauch anspannen, während nur die Beine nach außen schieben	
Bonusübung, wenn Du noch Power hast: Liegestütze	Stabpaare C1	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	2 mal 8 zum Start