

3 Ergometer dal velo

Variablas da grevezza

Intensidad	plaunsieu fin tempo moderà
Durada	10 fin 20 minutas
Pausa	nagina
Unitads da trenament	pussaivel 3 – 4 giadas per emna

Exercizi da cundiziun

en General



Ir cun in tempo moderà fin spert cun velo 10 fin 20 minutas. Tranter 75 fin 100 watts.

4 Ir a spass

Variablas da grevezza

Intensidad

plaunsieu fin tempo moderà

Durada

10 fin 20 minutas

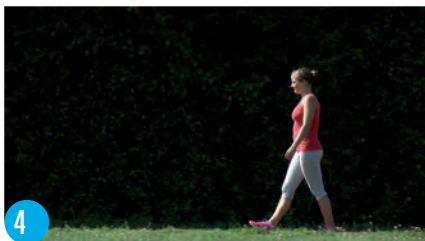
Pausa

nagina

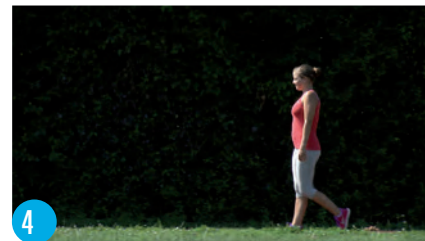
Unitads da trenament

pussaivel 3 – 4 giadas per emna

Exercizi da cundiziun



en General



Ir cun in tempo moderà fin spert a spass 10 fin 20 minutas.

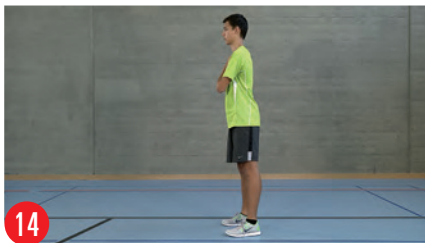
14 Flexiun dal schanugl

Criteria quantitativa

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

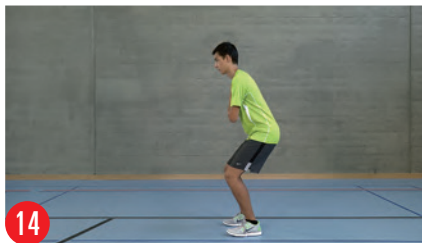
Exercizi da forza

Posiziun iniciala



Ils pes èn giun plaun, sin la largezza dals chaluns. Il dies è e resta guliv. Cruschar la bratscha davant il pèz.

Andament dal moviment



Il tgil sa mova vers enavos ed engiu. Il medem mument sa metter en schanuglias. Dapli pressiu sin ils chaltgogns. Inclinar la schanuglia fin ca. 90°.

Posiziun finala



Puspè stender plaunsieu las chommas. Far moviment continuads.

15 Maraton da pes

Criteria quantitativa

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

en General



Repetiziun



Empruvar differents stils da chaminar:

- Sin l'ur exterior dal pe. Trair ad aut la vart dadens.
- Sin l'ur intern dal pe. Trair ad aut la vart dadora.
- Pass cun il chaltgogn. Trair ad aut la part davant dal pe.
- Ir sin la detta-pe. Smatgar ad aut il chaltgogn

Distanza: ca. 5 meters

Per mintga stil da chaminar: 2x5 meters,
mintgamai 2 serias

Durada totala da l'exercizi: 4 minutas

16 Telemarc

Crìteris quantitativs

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

Posiziun iniciala



Pass stendì giun plaun. Il pe davant plat giun plaun. La chomma davant inclinada levamain. Il pe davosvart sin la detta-pe. La chomma davos bunamain stendida. Laschar pender la bratscha da la vart giu.

Andament dal moviment



Inclinar tuts dus schanugls fin ch'il schanugl davos tutga bunamain il palantschieu. Inclinar il bist guliv davant giu.

Posiziun finala



Puspè auzar plaunsieu il bist. Mai stender dal tuttatatg il schanugl davant. Far moviments cuntinuads.

17 Sbrajattar ina chomma en posiziun ferma

Criteria quantitativa

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

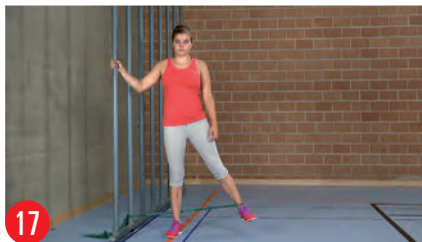
Exercizi da forza

Posiziun iniciala



Star sin la chomma dasper la paraid. Liar bin del elastic enturn tschella chomma ed enturn la stgalera. Tegnair guliv il dies. Sa tegnair vi da la stgalera.

Andament dal moviment



Sbrajattar la chomma da schlantsch vers anora. Far il moviment mo uschè fitg che la batschida resta guliva. Tegnair guliv il pe.

Posiziun finala



Puspè manar enavos plaunsieu la chomma da schlantsch. Far moviments continuads. Suentar midar vart.

18 Sbrajattar ina chomma en costas

Criteria quantitativa

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

Posiziun iniciala



Star en costas sin la matratscha. Inclinar levamain la chomma sut. Liar bindel elastic enturn tuttas duas chommas.

Andament dal moviment



Auzar levamain la chomma sura. Far il moviment mo uschè fitg che la batschida resta guliva. Tegnair guliv il pe.

Posiziun finala



Puspè manar enavos plaunsieu la chomma sura en l'orizontala. Far moviments continuads. Suentar midar vart.

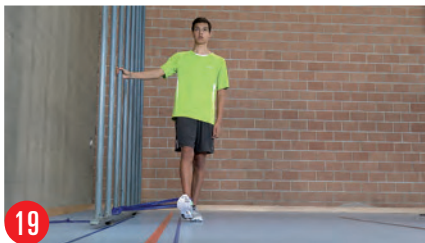
19 Trair la chomma en posiziun ferma

Criteria quantitativa

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

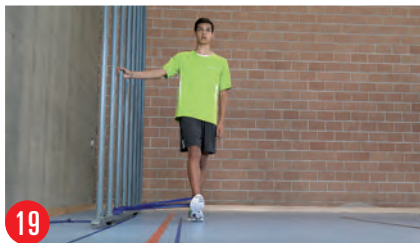
Exercizi da forza

Posiziun iniciala



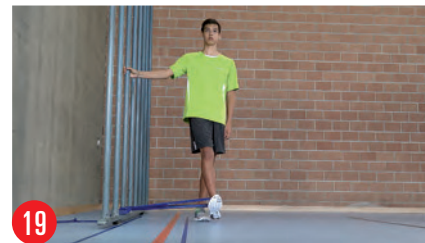
Star sin la chomma pli lunsch davent da la paraid. Liar bindel elastic enturn tshella chomma ed enturn la stgalera. Tegnair guliv il dies. Sa tegnair vi da la stgalera.

Andament dal moviment



Trair la chomma da schlantsch davant la chomma stabla vers anora. Far il moviment mo uschè fitg che la batschida resta guliva. Tegnair guliv il pe.

Posiziun finala



Puspè manar enavos plaunsieu la chomma da schlantsch. Far moviments continuads. Suentar midar vart.

20 Auzar la chomma en costas

Criteria quantitativa

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

Posiziun iniciala



Star en costas sin la matratscha. Metter sidretg la chomma sura davant la chomma sut. Liar bindel elastic enturn tuttas duas chommas.

Andament dal moviment



Auzar levamain la chomma sut davos la chomma sidretg. Tegnair guliv il pe.

Posiziun finala



Puspè manar enavos plaunsieu la chomma sut fin curt avant la matratscha. Far moviments continuads. Suentar midar vart.

21 Auzar la batschida, lev

Criteria quantitativa

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

Posiziun iniciala



Giaschair en dies e tegnair sidretg las chommas. Metter la bratscha luc dasper il corp.

Andament dal moviment



Smatgar davent la batschida dal palantschiu fin che la schanuglia e las spatlas furman ina lingia guliva.

Posiziun finala



Puspè manar enavos plaunsieu il tgil sin la matratscha, dentant betg metter giu el. Far moviments continuads.

22 Auzar la batschida, grev

Criteria quantitativs

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

Posiziun iniciala



Giaschair en dies. Metter sidretg ina chomma. Stender e tegnair en l'aria l'autra chomma. Metter la bratscha luc dasper il corp.

Andament dal moviment



Smatgar davent la batschida dal palantschieu fin ch'il schanugl da la chomma stendida e las spatlas furman ina lingia guliva.

Posiziun finala



Puspè manar enavos plaunsieu il tgil sin la matratscha, dentant betg metter giu el. Far moviments continuads. Suentar midar vart.

24 Posiziun sin la detta-pe cun ina chomma

Criteria quantitativs

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

Posiziun iniciala



Star cun la part davant dad in pe sin la chascha svedaisa. Il chaltgogn è liber. Tegnaire enavant ed ad aut l'atra chomma. Cun ils mauns lev sustegn davant u da la vart.

Andament dal moviment



Ir plaunsieu engiu cun il chaltgogn da la chomma stabla fin che mo pli pauc pais è sin la part davant dals pes.

Posiziun finala



Auzar plaunsieu il chaltgogn uschè ad aut sco pussaivel. Far moviments continuads.

37 Stender la coissa davos

Criteria quantitativa

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

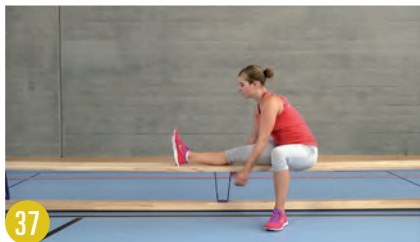
Tensiun

Posiziun iniciala



Seser sin il banc lung. Stender ina chomma sin il banc lung, metter il pe da tschella chomma giun plaun dasper il banc.

Andament dal moviment



Tschappar cun tuts dus bratschs il pe da la chomma stendida. Era muventar il bist. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala



Puspè manar enavos plaunsieu la bratscha ed il dies e midar chomma.

38 Stender il ventrigl

Criteria quantitativa

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

Tensiun

Posiziun iniciala



Star davant la paraid. Sa puser levamain cun ils mauns vi da la paraid. Inclinar levamain la chomma davant. Stender enavos la chomma davos. Ils pes guardan en direcziun da chaminar.

Andament dal moviment



Metter la chomma davos uschè lunsch enavos ch'ins senta ina leva tensiun en il ventrigl ed en la foppa dal schanugl. Stender il chaltgogn vers il palantschieu. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala



Plaunsieu dar liber la posiziun e metter enavos tschella chomma.

39 Pass stendì da la vart

Crìteris quantitativs

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

Tensiun

Posiziun iniciala



Posiziun sbrajattada. Il dies è guliv. Stender da la vart ora ina chomma e metter ella en in pass stendì giun plaun. Metter l'otra chomma inclinada datiers dal corp.

Andament dal moviment



Spustar il center dal corp sin ina vart. La chomma visavi resta stendida, l'otra s'inclina. Ir uschè lunsch en la posiziun ch'ins senta ina leva tensiun en la chomma stendida. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala



Puspè ir plaunsieu en la posiziun sbrajattada e midar vart.

40 Pass stendì enavant

Criteria quantitativs

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

Tensiun

Posiziun iniciala



Metter la chomma davant en ina posiziun inclinada giun plaun.

La chomma davos stender en la posiziun dal chalun. Il schanugl ed il pe èn giun plaun.

Andament dal moviment



Tegnair la batschida uschè lunsch enavant fin che la chomma davos vegn stendida levamain ed ins senta ina leva tensiun sin la vart davant da questa chomma. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala



Puspè schlucclar plaunsieu la tensiun e midar chomma.

41 Stender la coissa davant

Criteria quantitativa

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

Tensiun

Posiziun iniciala



Star sin ina chomma.

Andament dal moviment



Tegnair l'otra chomma davos tranter l'oss radund ed il dies dal pe e trair ella fin tar il tgil. Tegnair la batschida uschè lunsch enavant fin ch'ins senta ina leva tensiun sin la vart

Posiziun finala



Laschar liber plaunsieu la chomma e midar vart.

45 Rebatter cun 2 differentas ballas

Crìteris quantitativs

Repetiziuns

Ritmus dal moviment

Dumber da serias

Pausa tranter las serias

Durada totala da l'exercizi

Unitads da trenament

30 u fin che la balla va a perder

moviment cuntinuà

3 - 5

nagina

5 minutas

pussaivel mintga di

Coordinaziun – rebatter

Posiziun iniciala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun.

Andament dal moviment



Rebatter ina balla da vart dretga ed ina balla da vart sanestra.

Posiziun finala



Far moviments cuntinuads.

46 Exercizi da ballantscha – star sin ina chomma, labil

Criteria quantitativs

Repetiziuns	fin ch'ins perda l'equiliber, maximalmain 30 secundas
Ritmus dal moviment	static
Dumber da serias	3 - 5
Pausa tranter las serias	nagina
Durada totala da l'exercizi	5 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

Coordinaziun – equiliber

Posiziun iniciala



Star sin ina chomma sin ina matratscha. Il dies è guliv. Laschar pender la bratscha.

Andament dal moviment



Auzar l'otra chomma enavant fin en l'orizontala. Restar stabil uschè ditg sco pussaivel.

Posiziun finala



Plaunsieu enavos en la posiziun ferma e midar vart.

47 Stadaira en posiziun ferma

Criteria quantitativa

Repetiziuns	fin ch'ins perda l'equiliber, maximalmain 30 secundas
Ritmus dal moviment	static
Dumber da serias	3 - 5
Pausa tranter las serias	nagina
Durada totala da l'exercizi	5 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

Coordinaziun – equiliber

Posiziun iniciala



Star sin ina chomma giun plaun. Laschar pender la bratscha luc. Auzar l'otra chomma enavant fin en l'orizontala.

Andament dal moviment



Stender enavos la chomma da schlantsch. Il medem mument sbassar il bist e stender la bratscha sin las varts.

Posiziun finala



Puspè ir plaunsieu en la posiziun ferma e repeter il moviment. Suentar midar vart.

48 Policist da traffic che siemia, mesaun

Criteria quantitativs

Repetiziuns	30
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3 - 5
Pausa tranter las serias	30 secundas
Durada totala da l'exercizi	5 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

Exercici da Coordinaziun

Posiziun iniciala



Star sin tuts dus chaltgogns. Laschar pender la bratscha. Il dies è guliv.

Andament dal moviment



Sa muventar dals chaltgogns sur las plantas-pe.

Posiziun finala



Puspè far il meder moviment enavos. Reper-ter continuadamain il moviment.

49 Policist da traffic che siemia, mesaun

Criteria quantitativs

Repetiziuns	30
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3 - 5
Pausa tranter las serias	30 secundas
Durada totala da l'exercizi	5 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

Exercici da Coordinaziun

Posiziun iniciala



Star cun in pe sin ils chaltgogns e cun l'auter pe sin la detta-pe.

Andament dal moviment



Sa muventar cun in pe dal chaltgogn sur la planta-pe fin a la detta-pe. Cun l'auter pe sa muventar il medem mument da la detta-pe sur la planta-pe fin al chaltgogn.

Posiziun finala



Far moviments continuads.

50 Policist da traffic che siemia, grev

Criteria quantitativs

Repetiziuns	30
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3 - 5
Pausa tranter las serias	30 secundas
Durada totala da l'exercizi	5 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

Exercici da Coordinaziun

Posiziun iniciala



Posiziun da pass. Chomma davant sin il chaltgogn, chomma davos sin la detta-pe. La bratscha è analog da l'autra vart en posiziun da pass.

Andament dal moviment



Rotar l'entir corp per 180°, il medem mument mida l'in pe dal chaltgogn sin la detta-pe e l'auter pe da la detta-pe sin il chaltgogn. Supplementarmain mida la bratscha la posiziun.

Posiziun finala



Far moviments continuads.

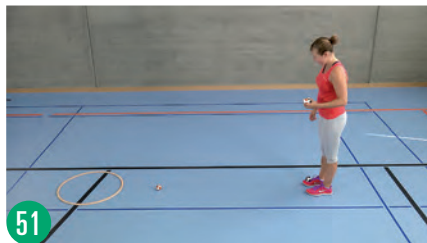
51 **Tratga da precisium**

Criteria quantitativs

Repetiziuns	10 - 20
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da serias	3 - 5
Pausa tranter las serias	nagina
Durada totala da l'exercizi	5 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

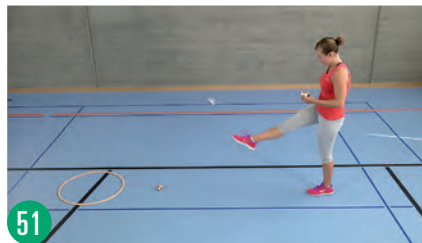
Coordinaziun – equilibr

Posiziun iniciala



Cun ils pes giun plaun.

Andament dal moviment



Metter ina balla sin il dies dal pe ed empruvar da bittar la balla en il tshertgel.

Posiziun finala



Pliaras repetiziuns. Suenten midar la vart.