

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

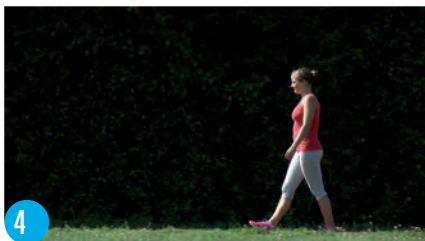
Pausa

nagina

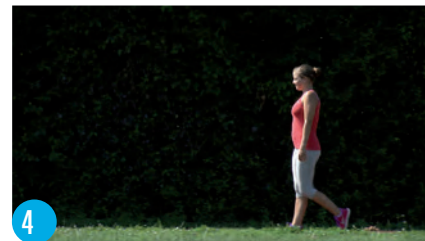
Unitads da trenament

pussaivel 3 – 4 giadas per emna

Exercizi da cundiziun



en General



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

27 Bittar la lantscha

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 la chascha svedaisa cun la vart vers la paraid.

Andament dal moviment



Manar il bratsch orizontalmain enavos vi da la paraid. La vart dadora dal maun tutga la paraid. Ins senta ina leva tensiun en il bratsch. Tegnair la posiziun. Suentar midar vart.

Posiziun finala



Variaziuns:

Manar il bratsch verticalmain engiu u enavos ed ensi.

Metter la palma-maun vers la paraid.

29 Trair il bratsch

Tensiun

Criteria quantitativa

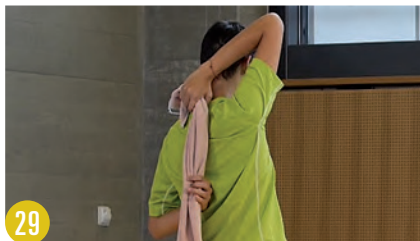
Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

Posiziun iniciala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv.

Andament dal moviment



Tanscher cun in maun enavos sur il chau. Tegnair il sientamauns. Tanscher cun l'auter maun enavos da sutensi e tegnair il sientamauns. Trair cun il maun sut vi dal sientamauns e stender il bratsch sura. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala



Suenter midar vart.

30 Culiez lung

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 la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Tuts dus bratschs mussan vers anora e las spatlas èn tratgas vers engiu.

Andament dal moviment



Sbassar il chau sin ina vart e trair il chau levamain vers engiu cun il maun fin ch'ins senta ina leva tensiun. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala



Suenter midar vart.

31 Auzar las spatlas

Criteria quantitativa

Repetiziuns	15 - 20
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 mintga di

Exercizi da movibladad

Posiziun iniciala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Laschar pender luc la bratscha.

Andament dal moviment



Auzar las spatlas plaunsieu fin las ureglias.

Posiziun finala



Puspè laschar sbassar las spatlas.

33 Stender cun rotaziun

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

Posiziun iniciala



33

Giaschair en dies. Metter la bratscha luc dasper il corp. Stender las chommas.

Andament dal moviment



33

Stender il bratsch sanester vers sanester ensi. Stender il bratsch dretg sur il pèz vers sanester ensi. La chomma dretga stat giun plaun. Stender la chomma sanestra inclinada sur la chomma dretga vi. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala



33

Plaunsieu rudlar enavos en dies e midar vart.

35 Flexiun da la vart

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



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv.

Andament dal moviment



Manar in bratsch sur il chau sin l'otra vart e trair vers il palantschieu. Il bist sa mova era. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala



Puspè manar enavos plaunsieu il bratsch e midar vart.

52 Exercizi da respirar

Criteria quantitativs

Repetiziuns	5 - 10
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

Exercizi da schlucada

Posiziun iniciala



Giaschair en dies e tegnair sidretg las chommas. Metter in maun sin l'umbli e cun l'auter maun tegnair il ballun.

Varianta: tegnair cun tuts dus mauns il ballun.

Andament dal moviment



Trair fermamain il flad tras il nas fin en il venter. Expirar tras la bucca e ballantschar il ballun en l'aria. Expirar uschè ditg e plaun sco pussaivel.

Posiziun finala



Betg far uschè bleras repetiziuns ina suenter l'autra. Maximalmain 5 e suenter far ina pausa.

53 Massascha dals pes

Criteria quantitativa

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

Massascha - schluccada

Posiziun iniciala



Giaschair en dies e tegnair sidretg las chommas.

Andament dal moviment



Metter in pe sin ina balla da tennis e muventar ella cun leva pressiu vi e nà sut la planta-pe.

Posiziun finala



Suenter midar pe.