

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

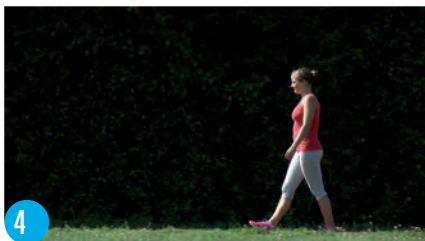
Pausa

nagina

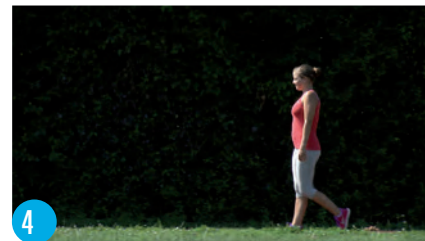
Unitads da trenament

pussaivel 3 – 4 giadas per emna

Exercizi da cundiziun



en General



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

33 Stender cun rotaziun

Tensiun

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



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

Andament dal moviment



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



Plaunsieu rudlar enavos en dies e midar vart.

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 schlucar plaunsieu la tensiun e midar chomma.

44 Rebatter cun 2 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 continuà

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 continuads.

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.

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 schluccada

Posiziun iniciala



Giaschair en dies e tegnair sidretg las chomas. 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 bocca 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.