



# YOUNG GRIZZLY TRAINING

## SESSION A

WEEK 3 / 4

GRUNDLAGENTRAINING

### 1 WARM-UP

- Mobility
- Blackroll
- individuelle Präventionsübungen

**ANLEITUNG**  
1-2 Durchgänge  
20-30 Sekunden bzw.  
5-8 Wiederholungen

#### Cat + Cow



#### Lunge + Twist



#### UpDog + DownDog



#### Rumpfbeuge + Twist



#### Komplexes Stretch+Twist



### 2 STABILISATION

#### Plank mit 45°Walk



#### Brücke



**ANLEITUNG**  
2-3 Durchgänge  
20-30 Sekunden bzw.  
20 Wiederholungen

#### Grizzly / Beinheben



#### Seitstütz



#### Schultertouch



#### Schwimmer / W-Form



### 3 KRAFT

#### Squat



#### Push-Up



#### Lunge mit Anhocken



#### Russian PickUp



#### Beinheben



**ANLEITUNG**  
2-3 Durchgänge  
12-15 Wiederholungen  
oder bis Ende (<12)

- ### 4 COOL DOWN
- individuelle Prävention
  - Blackroll
  - Stretching / Mobility