

Tischtennis

Mobilisation

Core Mobilisation (10 Exercises)

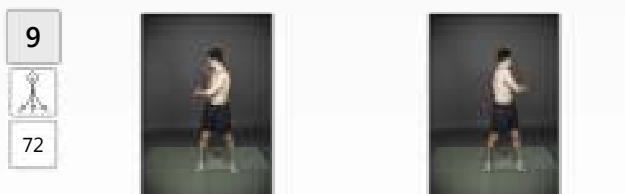
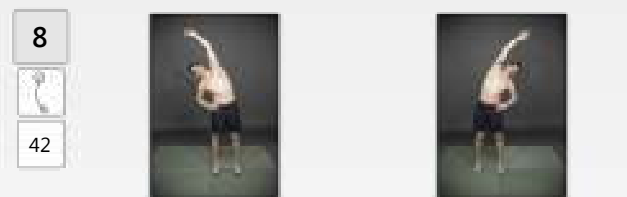
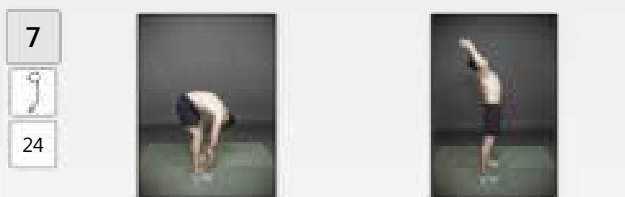
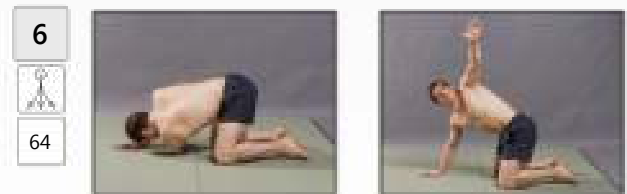
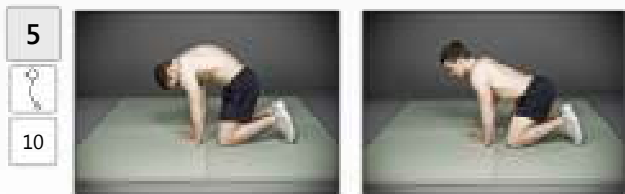
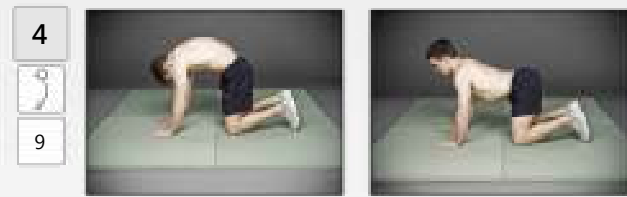
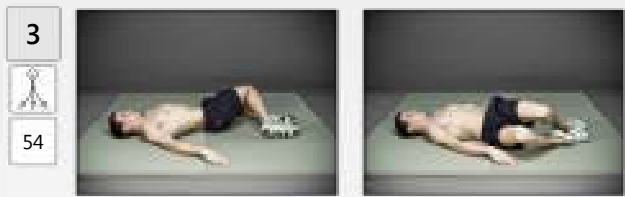
Intensity:	Duration:	Sets:	Recovery:	Frequency:
mid	20sec	1	10sec	2x per week



Becken kippen



Fersenschub





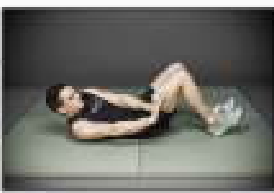












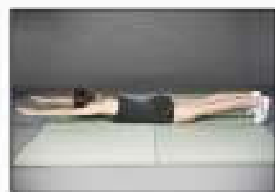














Tischtennis

Stabilisation

Core Stabilisation (22 Exercises)

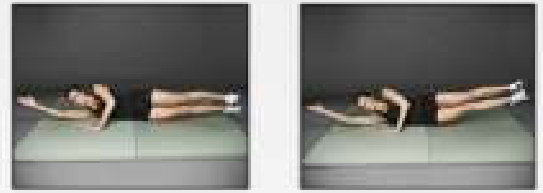
Intensity:	Duration:	Sets:	Recovery:	Frequency:
mid	20sec	2	10sec	3x per week

<p>1</p>  <p>90</p>			<p>2</p>  <p>97</p>		
<p>3</p>  <p>109</p>			<p>4</p>  <p>115</p>		
<p>Becken heben, re/li ablegen</p>					
<p>5</p>  <p>160</p>			<p>6</p>  <p>325</p>		
<p>7</p>  <p>343</p>			<p>8</p>  <p>346</p>		
<p>9</p>  <p>370</p>			<p>10</p>  <p>372</p>		

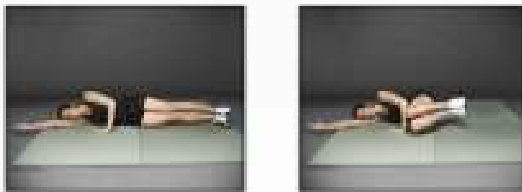
11
380



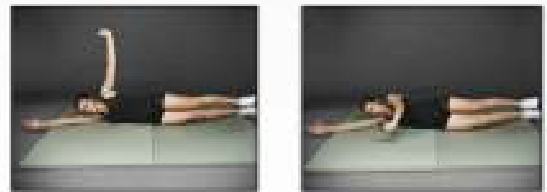
12
551



13
549



14
554



15
539



oberes Bein beugen/strecken, Innenrotation!

16
540



oberes Bein beugen/strecken, Innenrotation!

17
541



oberes Bein heben/senken, Innenrotation!

18
542



oberes Bein heben/senken, Innenrotation!

19
543



kleine Kreise nach außen

20
544



große Kreise nach außen

21
572



22
584



Schulterstabilisation

Belastungsdauer: 20sec

Pause: 1-2min

2-4 Serien



Außenrotation



Innenrot.



Adduktion

Beinachsentraining

Belastungsdauer: 20sec

Pause: 1-2min

2-4 Serien



Becken heben



einbeinige Kniebeuge (Bodenkontakt hinten)



Bodenkontakt seitlich



Bodenkontakt vorne



Wadenheben

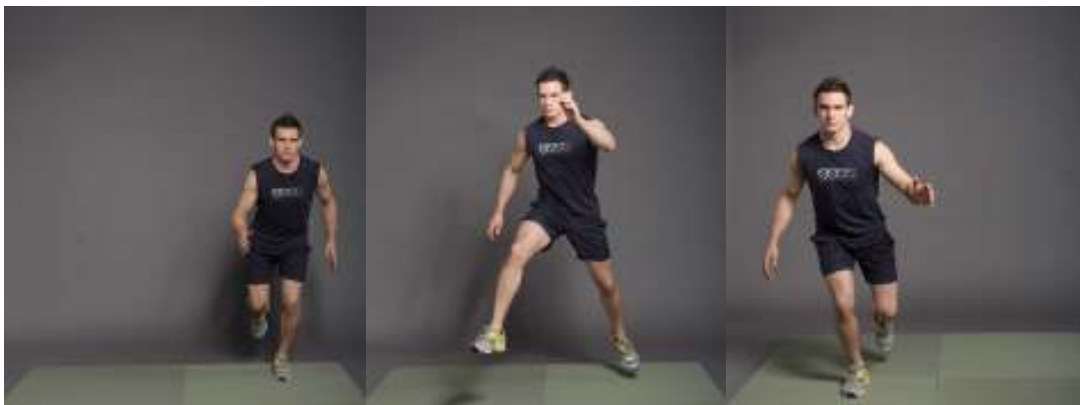
Bein – Stabilisation

versch. instabile Unterlagen + Zusatzaufgaben

Belastungsdauer 20 – 30sec



Einbein-Stand => dynamischer Sprung nach vorne/außen => Landung + Position 2 sec halten



Einbein-Stand => dynamischer Sprung nach vorne/innen => Landung + Position 2 sec halten



Dehnen

Dauer 20 – 30sec



hinterer Oberschenkel



oberflächliche Wade



tiefe Wade



vorderer Oberschenkel



Gesäß



Adduktoren



Hüftbeuger



Quadratus



Trizeps



Nacken



Brust



Bizeps