

## Die *physioLoop* Trainingsplanung: Beispieltrainingsplan

Übung	Woche 1				Woche 2				Woche 3				Woche 4			
	<i>floorLine</i>	<i>ropeLine</i>	Wdh.	Sätze	<i>floorLine</i>	<i>ropeLine</i>	Wdh.	Sätze	<i>floorLine</i>	<i>ropeLine</i>	Wdh.	Sätze	<i>floorLine</i>	<i>ropeLine</i>	Wdh.	Sätze
Frontale Stabilisation stehend	2	2	8	2	3	3	10	2	4	4	10	3	5	5	12	3
Laterale Stabilisation stehend	2	2	je 8	2	3	3	je 10	2	4	4	je 10	3	5	5	je 12	3
Liegestütz	7	4	8	2	7	5	10	2	7	6	10	3	7	7	12	3
Klimmzug	7	4	8	2	7	5	10	2	7	6	10	3	7	7	12	3
Dorsale Stabilisation	0	14	je 4	2	0	14	je 6	2	0	15	je 6	3	0	15	je 8	3
Butterfly reverse	4	2	8	2	4	3	10	2	5	3	10	3	5	4	12	3
Ausfallschritt	0	12	je 8	2	0	12	je 10	2	0	11	je 10	3	0	11	je 12	3
Frontale Stabilisation knieend	4	10	8	2	4	11	10	2	5	12	10	3	6	13	12	3
Laterale Stabilisation liegend	0	14	10 s	2	0	14	12 s	2	0	15	12 s	3	0	15	14 s	3
Frontale Stabilisation mit Körperrückführung	0	14	8	2	0	14	10	2	0	15	10	3	0	15	12	3

Die **floorLine** gibt den Abstand zum Sling Trainer an. Die Einstellung wird an dem Punkt abgelesen, an dem das Körperteil den Boden berührt.

Die **ropeLine** gibt die Höheneinstellung der Schlaufen an. Sie wird am Befestigungsknoten abgelesen.

Aus dem Plan wird ersichtlich, dass der Trainer die Trainingssteuerung über die Intensität (*floorLine* und *ropeLine*) sowie über die Parameter Wiederholungszahl und Anzahl der Sätze anpassen kann.