

Aqua Jogging

Aqua Jogging - straffe Beine, straffer Po

Kurzbeschreibung:

Beim Aqua Jogging gibt es das sogenannte „water running“, dabei befindet sich die Person im Wasser mit Bodenkontakt. In dieser Stunde werden wir allerdings das „suspended deep water running“ trainieren, was ohne Bodenkontakt stattfindet. Für Anfänger liegt der Vorteil darin, dass es eine gute Vorbereitung und ein gutes Training für das spätere Joggen an Land ist. Als ältere Person, mit Verletzung oder Übergewicht ist das Aqua Jogging besonders gelenkfreundlich. Als ambitionierter Sportler ist eine höhere Trainingsfrequenz und/oder größere Trainingsumfänge möglich - ohne, dass der Bewegungsapparat noch stärker belastet wird. Aquajogging ist ein sanftes, aber effektives Lauftraining im Wasser. Auch wenn man nur langsam vorankommt, ist das Training durch den Wasserwiderstand erstaunlich wirksam.

Ort: Sportbecken (Tiefwasser) Material: Aqua Gürtel, Pool-Nudel

Programm:

Wir wenden heute verschiedene Schwerpunkte an, die eine ganze Stunde füllen können, mit jeder Variation...

Was machen die meisten falsch, beim Aqua Joggen oder auch beim Joggen draußen?

Richtig, sie vergessen das Warm up!

1.

Funktionelles Warm-up:

Gürtel ist noch aus, alle kommen an den Rand und stretchen dort die Beine, gehen in die Dehnung der Brustmuskulatur und machen einige Oberkörperrotationen.

2.

HerzKreislauf-Warm-up:

Zwei Runden irgendwie fortbewegen mit Armen und Füßen 😊

3.

Technik*en mit Aqua Gurt:

-Normales Aqua Joggen – Dauerlauf Schritt – kleine Schritte mit mittlerem Kniehub

-Füße extrem benutzen mit Point und Flex

-Joggen neutral und Fuß nur Flex lassen

-“Skipping“, dabei ziehen wir die Knie stärker ran

-Überlanger Schritt

-Asterix-Schritt – super schnell + klein, wie bei Dauerlauf Schritt, aber tiefer Kniehub (schnell + runder Schritt)

-Walking Schritt: alle Extremitäten lang

-Pferdchen

-> jede Übung eine Bahn, dazwischen kurze Pause am Platz mit Zwischenübungen und Lockerungen

-> Gürtel an und alles mit Gürtel ab jetzt

Ca. 25 Minuten sind um, 20 bleiben noch

4.

Intervalle: 10 Minuten lang

CPM – Cycle per Minute oder einfach mit Zeit...

Warm up 55-65 – Easy Jog

4-5 Sets of 80-90 CPM

3x 1 Minute on 30 Sekunden off: 4,5 Minuten

Steigerungsset 2x: 4,5 Minuten

10 sec power, 10 sec locker

20 sec power, 10 sec locker

30 sec power, 10 sec locker

40 sec power, 10 sec locker

50 sec power, 10 sec locker

60 sec power, 10 sec locker

Am Ende Wettkampf: alle starten und müssen 3x gegeneinander antreten wer schneller ist...

Formationen wären auch noch eine Option mit einzubringen

Cool down:

Stretchings am Rand