

## Der Motivationsschub für die Saisonvorbereitung mit Kerstin Kögler.

Hallihallo!

Und auf in eine neue Woche! Ich hoffe Ihr hattet Spaß am Wochenende. Wir waren in der Ammerseeregion und feierten den 25. Geburtstag des werten TrailXperience-Kollegen Mathias - den er bereits unzählige Male begangen hatte. Ein wenig rekonvaleszent ging es auf die Skatingspur und hinaus in den Winter. Jetzt da der WochentagsTrott wieder das Regiment übernimmt soll es aber gleich wieder einen kleinen aber koordinativ feinen An- und Aufreger für die trainingsmotivierten Muskelgruppen geben. Geht gut auch in der Mittagspause!

Wie immer gilt: Hab Spaß und übertreib's nicht. **Musik an, PDF auf, loslegen;-)**

Viel Spaß und viele Grüße - die Kerstin





**Voller Einsatz für die Tiefenmuskulatur !!**

Gebrauchsanleitung:

rechten Arm seitlich neben den Kopf führen, rechtes Bein nach hinten strecken und anheben. Rechte Hand und Rechten Fuß auf Brusthöhe vor dem Körper zusammenführen. Und natürlich damit's auch wirkt: Langsame Bewegungen.

Wiederholungen: 2x ca. 8-10 WDH pro Seite



### ... Koordination und Kräftigung ...

Gebrauchsanleitung:

Im Stand den rechten Arm gegen das linke Knie pressen. Anschließend in die Standwaage gehen, Arme weit nach vorne und hinten ausstrecken. Kurz halten

Wiederholung: 2x mind. 10 je Seite





.... Dehnung ist alles... heute: Der Rücken. Und ganz nebenher die Beine dazu...

Gebrauchsanleitung:

Immer ein Stückchen weiter vorn nach in Richtung Füße greifen/ kommen. Nicht „Pumpen“, Wippen oder ähnliches. Ihr könnt mit den Händen langsam und vorsichtig an den Beinen nach unten in Richtung Füße gehen.

Wiederholungen: 2x ca. 20-30 Sek. – nach Gefühl.



So liebe Mittrainierer



Sieht aus wie Anarchie auf Bayerisch - der See ist zu und die Leute drauf. Aber keine Angst, die Gemeinde hatte das Eis mit Traktoren befahren und offiziell freigegeben. Schön war's draußen! Ich hoffe Ihr kommt auch während der Woche an die Luft und / oder vergnügt Eure Muskulatur mit den neuen Übungen dieser Woche. Dranbleiben!!! Noch hat sich keiner angemeldet und wir steuern auf eine feine Trainingsgruppe mit 150 Mitstreitern zu. Aber ob die PDFs ungeöffnet in der Inbox schlummern? Weiß das schon?! ... über Rückmeldungen, Wünsche, Anregungen freu ich mich natürlich weiterhin und immer.

Und jetzt raus !!

die Kerstin.

