GRATIS-AUSZUG

EINE EINHEIT AUS DEM KIT

TOURNAMENT WEEK KIT.

Eine von sechs Einheiten, genau so wie sie im Kit steht: E6, das Schulter-Minimum.

E6 · SCHULTER-MINIMUM

≈ 8 MIN · MINIBAND, WIDERSTANDSBAND

An jedem Tag, an dem du aufgeschlagen hast. Acht Minuten, die über eine Woche mit fünf Matches den Unterschied machen.

TAH-007	Arm Circles und Shoulder Pass-Through	2 × 10	Bereitet die Schulter auf Überkopfbelastung vor — wichtig vor jedem Aufschlagtraining.
TAH-014	Band Pull-Apart	2 × 12	Weckt den oberen Rücken vor Überkopf- und Schlagbelastung.
TAH-135	Face Pull mit Band	3 × 15 · 45 s	Kräftigt die hintere Schulter und die Außenrotatoren — direkte Vorbeugung gegen Aufschlagbeschwerden.
TAH-136	Außenrotation mit Miniband	3 × 15 pro Seite · 45 s	Die Außenrotatoren bremsen den Schlagarm ab — schwach sind sie der Hauptgrund für Schulterprobleme.

WARUM GENAU DIESE VIER

Der Aufschlag belastet die Schulter nach vorne und innen. Alle vier Übungen ziehen in die andere Richtung: hinterer Rücken, hintere Schulter, Außenrotatoren. Das ist der Grund, warum E6 aus Zugübungen besteht und keine einzige Druckübung enthält.

AUSFÜHRUNG

TAH-007

Arm Circles und Shoulder Pass-Through

Ausführung: Schultern weg von den Ohren · Band nur so weit, wie es schmerzfrei geht

Häufige Fehler: Schultern ziehen zu den Ohren · Band zu eng gegriffen

Leichter: Ohne Band, nur Arme · Schwerer: Band enger greifen

TAH-014

Band Pull-Apart

Ausführung: Band auf Brusthöhe · Arme fast gestreckt auseinanderziehen · Schultern bleiben unten

Häufige Fehler: Rippen schieben nach vorne · Schultern ziehen hoch

Leichter: Arm Circles und Shoulder Pass-Through · Schwerer: Rudern mit Band im Stand

TAH-135

Face Pull mit Band

Ausführung: Zug zur Stirn · Ellbogen hoch · am Ende kurz halten

Häufige Fehler: Kopf schiebt nach vorne · Ellbogen fallen ab

Leichter: Leichteres Band · Schwerer: Enger greifen, längere Haltezeit

TAH-136

Außenrotation mit Miniband

Ausführung: Ellbogen am Körper fixiert · nur Unterarm dreht nach außen

Häufige Fehler: Ellbogen löst sich vom Körper · Schulter zieht hoch

Leichter: Leichteres Band · Schwerer: Ellbogen auf Schulterhöhe (90/90)

Wenn eine Übung sich nicht sauber anfühlt, nimm „Leichter“ — nicht weniger Sätze.

DAS GANZE KIT

SECHS EINHEITEN UND DIE REGEL, WELCHE HEUTE DRAN IST.

Das Kit gibt dir keinen Plan von Montag bis Sonntag, weil du deine Woche noch nicht kennst. Es gibt dir eine Einheit pro Tagestyp: Reisetag, Matchtag, zwei Matches, freier Tag.

E1	**Reisetag-Reset**	≈ 12 Min.	kein Equipment
E2	**Match-Aktivierung**	≈ 10 Min.	kein Equipment
E3	**Zimmer-Kraft A — Beine und Power**	≈ 22 Min.	Miniband, Stuhl
E4	**Zimmer-Kraft B — Oberkörper und Rotation**	≈ 22 Min.	Widerstandsband, Miniband
E5	**Regeneration zwischen Matches**	≈ 15 Min.	Tennisball, Wand
E6	**Schulter-Minimum** DIESER AUSZUG	≈ 8 Min.	Miniband, Widerstandsband

AUSSERDEM IM PDF

- 37 Übungen mit Dosierung, Begründung, Cues und häufigen Fehlern
- Zu jeder Übung eine leichtere und eine schwerere Variante, damit nichts unerreichbar ist
- Die Packliste — unter 200 g zusätzliches Gepäck
- Belastungs-Log zum Ausdrucken für die ganze Woche
- Übungs-IDs aus der Tour-Athlete-Hub-Bibliothek, dieselben wie in den Programmen

DAS GANZE KIT
Deutsche und englische Fassung, beide im selben Kauf

tourathletehub.com/de/kit

Keine medizinische Beratung. Athletiktraining für gesunde Turnierspieler. Bei Schmerzen, Verletzungen oder Vorerkrankungen brich ab und lass es fachlich abklären. Unter 18 entscheidet ein Elternteil mit. Ergebnisse sind individuell.

Diesen Auszug darfst du gern weitergeben. Henrik Bergen · Tour Athlete Hub · Köln · henrik@tourathletehub.com