

DAUER TOTAL 20' (MIN)

AUFWÄRMEN: SEILSPRINGEN (OHNE SEIL) INKL. ROTATION ARME

30 x BEIDE FÜSSE

30 x LINKES BEIN

30 x RECHTES BEIN

30 x ABWECHSELND

AN ORT

30 SEC. HAMPELMANN

AN ORT

30 SEC. ANFERSEN

AN ORT

30 SEC. KNIE HOCH

AN ORT

2'

ÜBUNG 1: AUF DEM RÜCKEN LIEGEND, BEINE ANGEWINKELT.

1. ÜBUNG → BECKEN NACH OBEN DURCHDRÜCKEN → ZURÜCK
2 x 15 WIEDERHOLUNGEN MIT STOP OBEN2. ÜBUNG → BECKEN NACH OBEN DURCHDRÜCKEN · HALTEN · ZUR.
2 x 15 STK. MIT JEWEILS 15 SEK. HALTEN3. ÜBUNG → BECKEN NACH OBEN, WIPPBEBEWEGUNG
2 x 15 STK.

11'

ÜBUNG 2: LIEGESTÜTZPOSITION, ARME AUF SCHULTERSEITE

ÜBUNG → RECHTER ARM ZU LINKEN ARM NACHZIEHEN -

LINKER ARM GEHT WEITER NACH LINKS -

IN ENDPOSITION 1 LIEGESTÜTZE // DANACH

DAS GANZE NACH RECHTS

10 WIEDERHOLUNGEN JE SEITE

3'

ÜBUNG 3: STATISCHE KNIEBEUGEN

ÜBUNG → KNIE ca. 110° WINKEL 10 SEC HALTEN, KNIE

100° 10 SEC, KNIE 90° 10 SEC 4x

2'

ÜBUNG 4: AUF STAHL STEIGEN

ÜBUNG → MIT RECHTS RAUF / MIT LINKS RAUF je 1 MIN

2'

