

Übungen Kräftigung mittel

Empfehlung 3-4 Runden!

Trainer: 23.03.2020

Trainingseinheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Datum										

Funktioneller Bereich

Langhantel
Kniebeuge



Satz Wdh
1 15

Gesäß nach hinten senken

Beine freie Übungen
Beckenlift einbeinig



Satz Wdh
1 10 *pro Seite!*

Rückenlage, Beine 90° angezogen und auf den Fersen, ein Bein abgehoben, Becken beim ausatmen abheben und überstrecken.

Rumpf freie Übungen
crunch



Satz Wdh
1 10

Beine 90° abheben, beim ausatmen Oberkörper abheben

Beine freie Übungen
Ausfallschritt "Einfach"



Satz Wdh
1 10 *pro Seite!*

stelle einen Fuß nach hinten auf die Zehenspitzen, senke und hebe das hintere Knie, Oberkörper bleibt hierbei aufrecht, Po angespannt

Beine freie Übungen
Beinrückheben



Satz Wdh
1 10

Bauchlage, Beine 90° angewinkelt, beim ausatmen
Beine kontrolliert nach oben heben.

Beine freie Übungen
Wandsitz



Satz Wdh
1 50 *Sekunden!*

Statisch sitzen

Oberkörper freie Übungen
Liegestütz eng



Satz Wdh
1 10

Körper beim ausatmen gestreckt abheben, Hände eng gestellt, Arme eng am Körper

Rumpf freie Übungen
Beinheben Rückenlage



Satz Wdh
1 10

Beine gestreckt senken/heben, *unteren Rücken auf d-Matte pressen!*

Rumpf freie Übungen
Unterarmstütz



Satz ~~Wdh~~

1 50 *Sekunden*

Körper gestreckt statisch halten

Ausgedruckt am 23.03.2020 15:19:15 von Markus Richter