

Übungen Kräftigung leicht-mittel









Empfehlung 2-3 Runden!

Trainer:

23.03.2020

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

Funktioneller Bereich

<p>Langhantel Kniebeuge</p>  <p>Satz Wdh 1 10</p> <p>Gesäß nach hinten senken</p>	<p>Beine freie Übungen Beckenlift</p>  <p>Satz Wdh 1 10</p> <p>Rückenlage, Beine 90° angezogen auf den Fersen, Becken beim ausatmen abheben u überstrecken.</p>
<p>Rumpf freie Übungen Bodendrucker</p>  <p>Satz Wdh 1 40 <i>Sekunden</i></p> <p>Vierfüßlerstand, Knie abheben, beim ausatmen Körper zusammenziehen (Bauchmuskel kontrahieren)</p>	<p>Rumpf freie Übungen crunch</p>  <p>Satz Wdh 1 10</p> <p>Beine 90° abheben, beim ausatmen Oberkörper abheben</p>
<p>Beine freie Übungen Der Schwimmer</p>  <p>Satz Wdh 1 10</p> <p>Bauchlage, Beine und Arme gestreckt abheben und halten. Beim ausatmen die Arme von vorne (tief) in den Rücken ziehen!</p>	<p>Rumpf freie Übungen Unterarmstütz</p>  <p>Satz Wdh 1 40 <i>Sekunden</i></p> <p>Körper gestreckt statisch halten</p>
<p>Oberkörper freie Übungen Liegestütz eng</p>  <p>Satz Wdh 1 10</p> <p>Körper beim ausatmen gestreckt abheben, Hände eng gestellt, Arme eng am Körper</p>	<p>Beine freie Übungen Wandsitz</p>  <p>Satz Wdh 1 40 <i>Sekunden</i></p> <p>Statisch sitzen</p>