

Erwärmung inkl. Gehirnfitness 😊

45/15

4 min unterteilt in 45 sek Training und 15 sek Pause => 4 Trainingseinheiten

1. A - diagonal ziehen => Stabilisatoren Core
B – diagonal swing
2. A – Frontheben mit Seil
B – Aussen- und Innerrotation – gesamter Körper
3. A – Aussenrotatoren
B – Bauch – Crunches
4. A – kneelift von lunge back ausgehend inkl. Arme (Stabilisatoren)
B – Lateral Raise mit Schultern unten und Spannung
5. A – Abduktoren
B – Adduktoren
6. A – Ausfallschritt nach vorn
B – Upright Row (Seil ganz eng fassen)

Tabata

4 min unterteilt in 20 sek Training und 10 sek Pause => 8 Trainingseinheiten

1. A – Seil auf Spannung + auf Brusthöhe von Körper weg und wieder ran ziehen, Schultern bleiben unten (kann man auch mit March am Platz kombinieren)
B – Arme um Körper herum schwingen
2. A – kneelift langsam (Stabi-Übung)
B – enge Kniebeuge
3. A – „Paddeln“ mit Seil auf Spannung
B – Stabi- Übung (Breiter Stand, Knie leicht gebeugt, Arme schräg nach oben – mit oder ohne Seil - , Schulterblätter nach hinten/unten ziehen, Bauch anspannen, bei Bedarf noch auf Zehenspitzen)
4. A – Sumo Squat
B – ferse / spitze (Stabi)
5. A – Becken kippen und aufrichten
B – Bauch – Beine oben, Rücken auf Matte
6. A – Crunches – querer Bauchmuskel (Lordose halten)
B – Po – Brücke

Dehnen auf Matte