

Mittwochstraining @Home

Intervall 45sek. Übung / 15sek. Pause; 1 Durchgang = 10min.

2 oder 3 Durchgänge machen

kursiv = Erweiterte Variante für die Übung

Übungen:

| | | | |
|----|---|---|--|
| 1. | Frontstütze, <i>abwechslungsweise 1 Bein anheben</i> |  | |
| 2. | Seitenstütze links, <i>eindrehen</i> |  |  |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 3. | Planks rücklings |  | |
| 4. | Seitenstütze rechts, <i>Bein anheben und senken</i> | Siehe Übung 2 | |
| 5. | Superman, 1 Bein anwinkeln → 1 min. <i>eine Seite, 1 min. andere Seite</i> |  | |

6. In Frontstütze sprinten



7. Mit Beinen hin- und herschwenken



8. Kniebeuge links,
Bein abgestellt



9. In Hocke seitwärts
gehen, Thera-Band
um Füße



10. Rückwärts-
liegestützen

