

Mittwochstraining @Home

Intervall 45sek. Übung / 15sek. Pause; 1 Durchgang = 14min.





2 Durchgänge machen




kursiv = Erweiterte Variante für die Übung

Übungen:

1.	Frontstütze, <i>abwechslungsweise 1 Bein anheben</i>		
2.	Seitenstütze links, <i>Bein anheben und senken</i>		

3.	Planks rücklings		
4.	Seitenstütze rechts, <i>Bein anheben und senken</i>	Siehe Übung 2	
5.	Superman		
6.	Frontstütze, abwechslungsweise 1 Bein anwinkeln		

7.	Seitenstütze links, Oberkörper eindreuen			
8.	Seitenstütze rechts, Oberkörper eindreuen			
9.	Trizeps Dips			
10.	Kniebeuge links, Bein abgestellt			

11.	In Hocke seitwärts gehen, Thera-Band um Füsse			
12.	Thera-Band zusammenknoten, um Fussgelenke nehmen, Einbeinstand, mit Bein in der Luft nach aussen ziehen (gem. Bild)			
13.	gleich wie Punkt 12, Bein wechseln			
14.	Froschsprünge			