

Trainings Programm 1 (Beine)

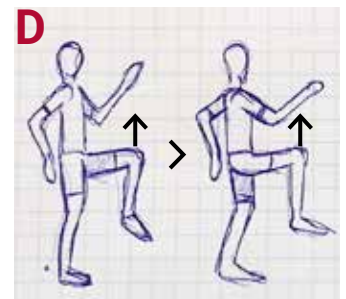
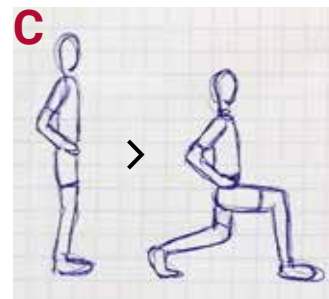
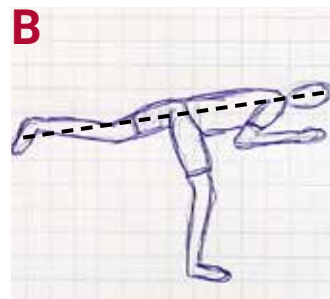
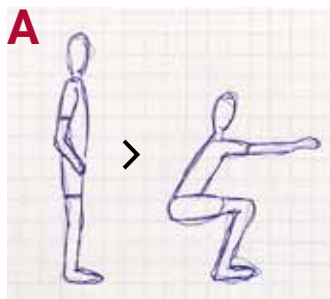
Die Intensität des Programmes kann durch Anzahl Wiederholungen (oder Zeitangabe) pro Übung oder Anzahl Runden individuell angepasst werden.

Selbständiges Aufwärmen

Mindestens 10 min, Ideen siehe separates Programm

4 Runden

- A)** 25 Kniebeugen
- B)** 30 sec. Einbeinstand (Waage) pro Bein
- C)** 20 Ausfallschritte 10 pro Bein
- D)** 20 sec. auf der Stelle laufen mit angezogenen Knien
(so oft wie möglich, Schnelligkeit)



Selbständiges dehnen