

Trainings Programm 2 (Rumpf)

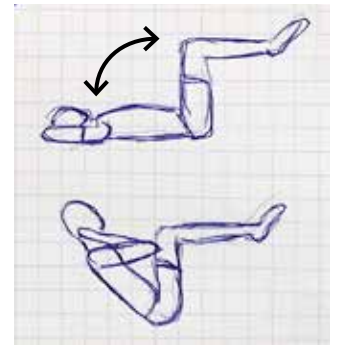
Die Intensität des Programmes kann durch Anzahl Wiederholungen (oder Zeitangabe) pro Übung oder Anzahl Runden individuell angepasst werden.

Selbständiges Aufwärmen

Mindestens 10 min, Ideen siehe separates Programm

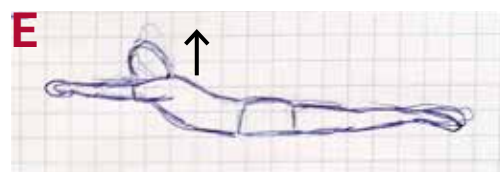
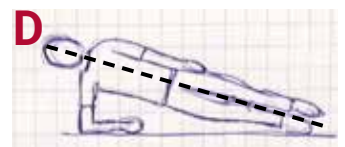
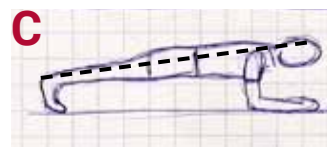
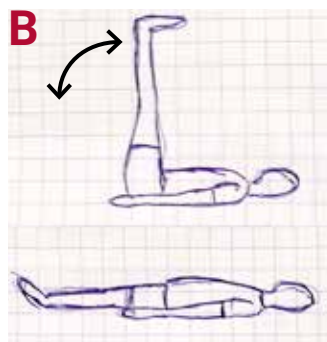
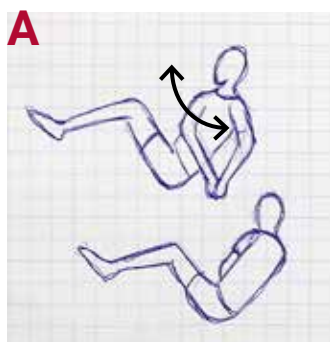
1 Runde

- 25 Crunches gerade
- 25 rechts
- 25 links
- 25 gerade



4 Runden

- A)** 50 Russian Twists (25 pro Seite)
- B)** 20 Beinheber
- C)** 60 sec. Unterarmstütz
- D)** 60 sec. Seitenstütz (30 sec. pro Seite)
- E)** 50 Rumpfhoben (Rücken)



Selbständiges dehnen