

Trainings Programm 4 (Beine)

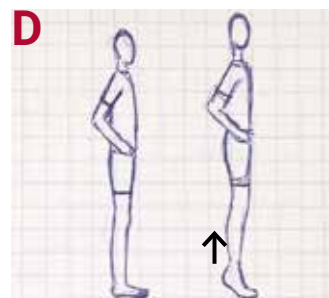
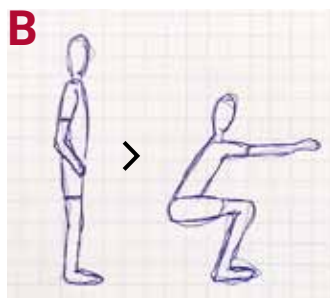
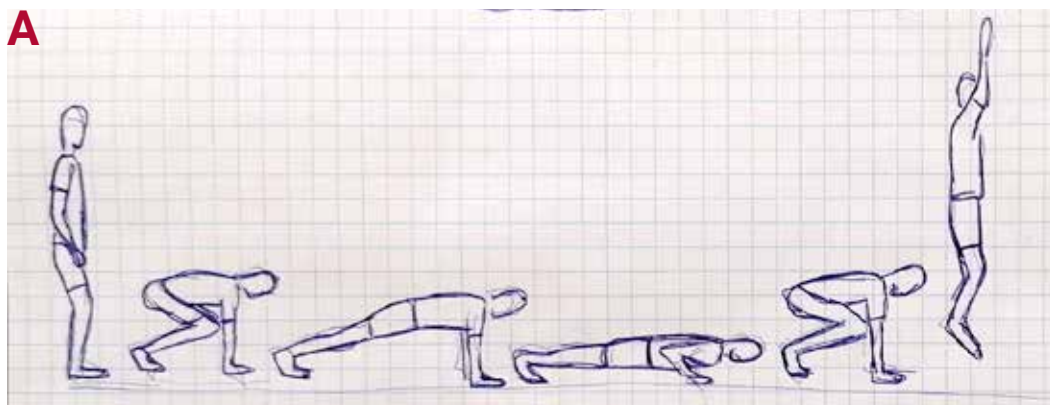
Die Intensität des Programmes kann durch Anzahl Wiederholungen (oder Zeitangabe) pro Übung oder Anzahl Runden individuell angepasst werden.

Selbständiges Aufwärmen

Mindestens 10 min, Ideen siehe separates Programm

1 Runde

- A)** 5 min Burpees / oder Seilspringen
2 min Pause
- B)** 5 min Squads
2 min Pause
- C)** 5 min Wandsitz
2 min Pause
- D)** 1,5 min Wadendrücken



Selbständiges dehnen