

# Trainings Programm 5 (Rumpf)

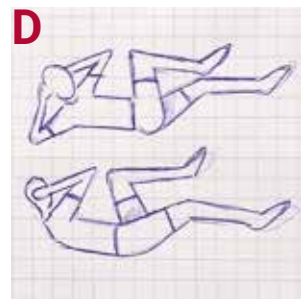
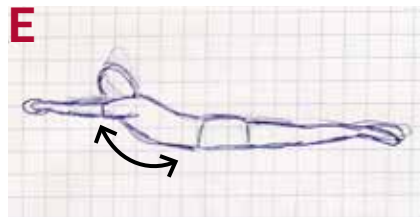
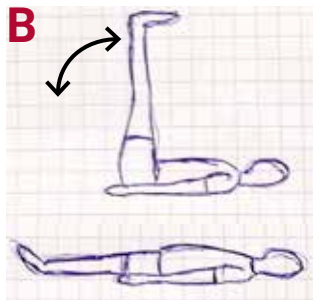
Die Intensität des Programmes kann durch Anzahl Wiederholungen (oder Zeitangabe) pro Übung oder Anzahl Runden individuell angepasst werden.

## Selbständiges Aufwärmen

Mindestens 10 min, Ideen siehe separates Programm

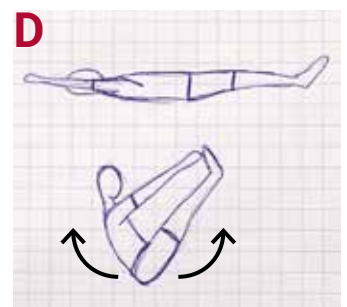
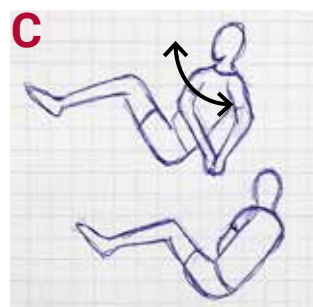
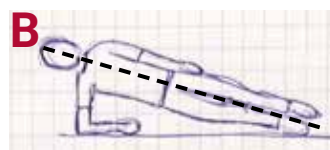
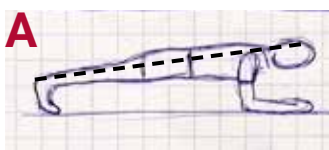
## 2 Runden

- A) 20 Situps
- B) 10 Beinheber
- C) 30 Brustschwimmen
- D) 60 Fahrrad fahren



## 1 Runde

- A) 5 Minuten Unterarmstütz (Zeit stoppen wenn abgesetzt wird)
- B) 2 Minuten Seitstütz (1 min pro Sete)
- C) 60 Russian Twists
- D) 10 Klappmesser



## Selbständiges dehnen