

# Trainings Programm 6 (Rumpf)

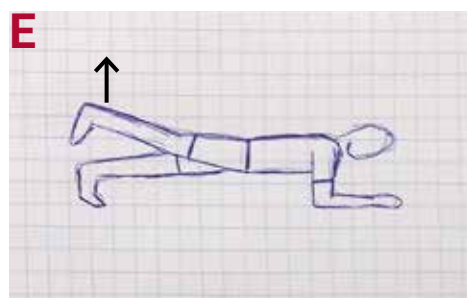
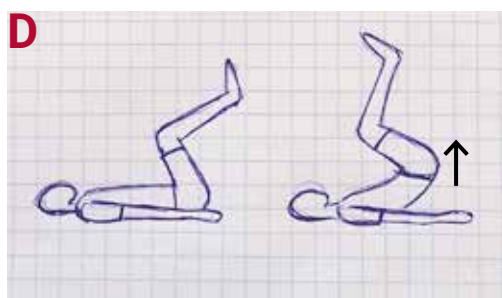
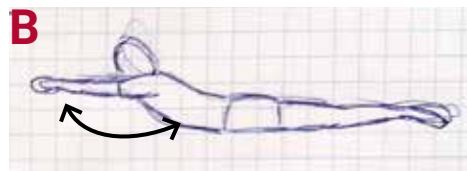
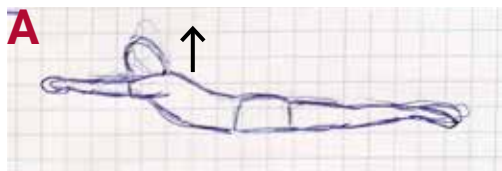
Die Intensität des Programmes kann durch Anzahl Wiederholungen (oder Zeitangabe) pro Übung oder Anzahl Runden individuell angepasst werden.

## Selbständiges Aufwärmen

Mindestens 10 min, Ideen siehe separates Programm

## 3 Runden

- A)** 50x Rumpfaufrichten
- B)** 30x Schwimmen
- C)** 60 sec. einbeinige Brücke (30 sec. pro Seite)
- D)** 20x Hüftheben (Reverse Crunches)
- E)** 50x Beinanheben bei Unterarmstütz (25 pro Seite)



## Selbständiges dehnen