

Trainings Programm 8 (Arme)

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 Liegestütz

- 10 normal
- 10 weit
- 10 eng
- 10 auf den Fäusten
- 5 auf den Fingerspitzen

3 Runden 1 Liter Flaschen / Gewichte

- A)** 10x nach vorne bis auf 90°
- B)** 10x seitlich bis auf 90° (gestreckte Arme)
- C)** 10x hinter dem Kopf nach oben (Nackenpresse)

