

Trainings Programm 9 (Ganzkörper)

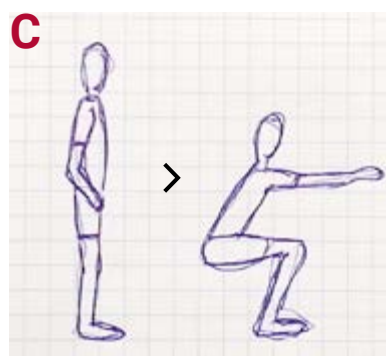
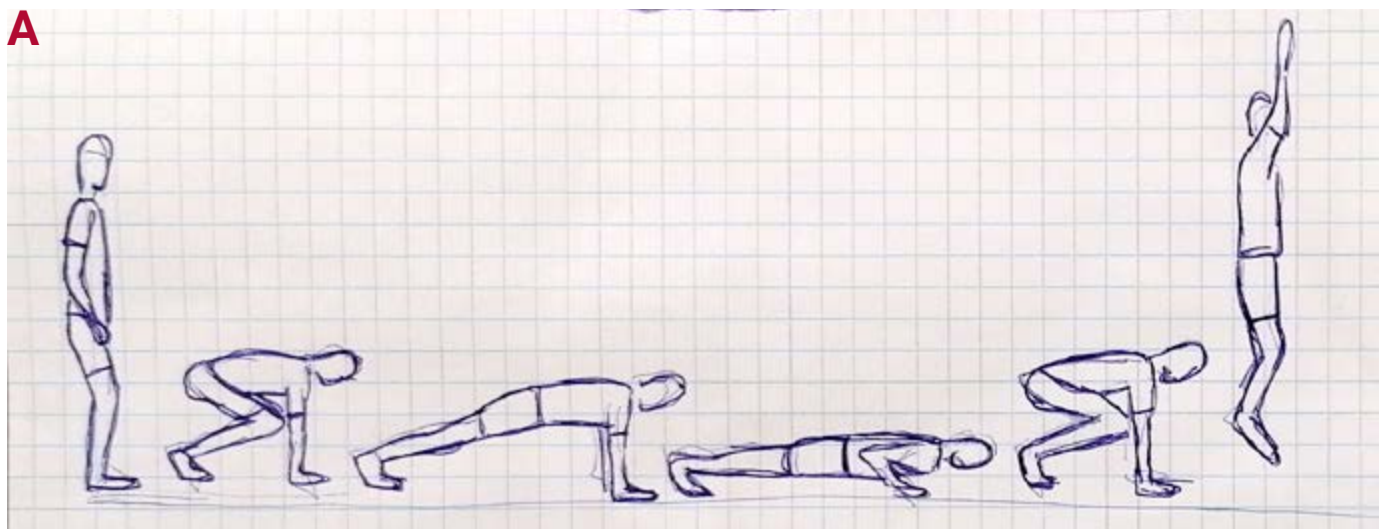
Die Intensität des Programmes kann durch Anzahl Wiederholungen (oder Zeitangabe) pro Übung oder Anzahl Runden individuell angepasst werden.

Selbständiges Aufwärmen

Mindestens 10 min, Ideen siehe separates Programm

50, 40, 30, 20, 10

- je 50x Burpees (A), Situps (B), Kniebeugen (C)
- je 40x Burpees, Situps, Kniebeugen
- je 30x Burpees, Situps, Kniebeugen
- je 20x Burpees, Situps, Kniebeugen
- je 10x Burpees, Situps, Kniebeugen



Selbständiges dehnen