

Intermittierendes Rumpfkrafttraining

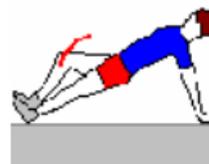
Organisation:
1 Runde = 20'
(aufwärmen)
2 Runden = 40'
(Kraftausdauer)



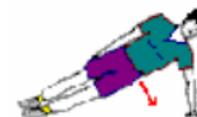
Seilspringen (frei):
Alternierend 1 Min.
Seilspringen und folgende
Übungen 30'' - 60''
ausführen



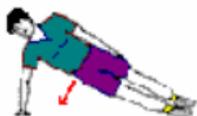
**Ganzkörper -
 Tonisierung**
(vordere Kette):
 30'' isometrisch +
 30'' dynamisch



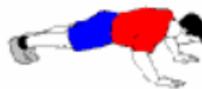
**Ganzkörper
 Tonisierung-
 (hintere Kette):**
 30'' isometrisch +
 30'' dynamisch



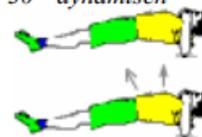
Rumpfheugen sw. (li.)
 30'' isometrisch +
 30'' dynamisch



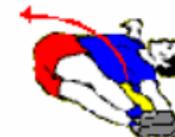
Rumpfheugen sw. (re.)
 30'' isometrisch +
 30'' dynamisch



Liegestütze:
 30'' breit +
 30'' eng

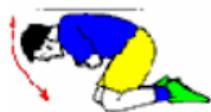


Schulterblattfixatoren:
 30'' isometrisch +
 30'' dynamisch



**Scheibenwischer ohne
 Partner**

**Bei dynamischer
 Ausführung wird
 ein 2'' / Bew.-Zykl.
 eingehalten!**



Rückenstrecker



Hüftstrecker
 30'' re. / 30'' li.



Bauch (gerade)