

BAUCH, BEINE , PO - BLOCKTRAINING

- Die beiden Übungen eines Blocks immer im Wechsel durchführen mit einer kurzen Pause
- Jeden Block drei Mal wiederholen, dann weiter mit dem nächsten Block
- Zwischen den Blöcken kleine Erholungspausen

...X

= Anzahl der Wiederholungen
(gegebenenfalls pro Seite)

BLOCK 1

HOCKSTRECKSPRÜNGE

- Start in der tiefen Hocke
- mit den Armen Schwung mitnehmen



25x

SPRUNGHOCKE

- Start im Handstütz
- Mit Sprung anhocken



25x

BLOCK 2

TIEFKNIEBEUGE MIT AUSFALLSCHRITT

- Kniebeuge, dann Ausfallschritt vor & zurück
- Kniebeuge und Beinwechsel



30x

LIEGESTÜTZE

- Leichter: Knie auf den Boden
- Schwerer: Ellenbogen eng am Körper



20x

BLOCK 3

WECHSELSPRÜNGE

- Tiefe Hocke, hintere Knie berührt den Boden
- Direkter Beinwechsel mit dynamischen Sprung



BERGSTEIGER

- Start im Handstütz
- Ein Fuß vor setzen und wieder zurück in Handstütz, dann den anderen Fuß vor setzen



BLOCK 4

HAMPELMANN



KRAUELN

- Hockposition durchgehend halten
- Mit den gestreckten Armen kraueln



BLOCK 5

DYNAMISCHE TIEFKNIEBEUGE

- Arbeit in der tiefen Hocke
- Arme zur Unterstützung mit hoch nehmen



DIAGONALSTÜTZ

- Arme und Beine diagonal strecken
- Dann zusammenrollen, Knie und Ellenbogen zusammenführen

