

Trainingsprogramm

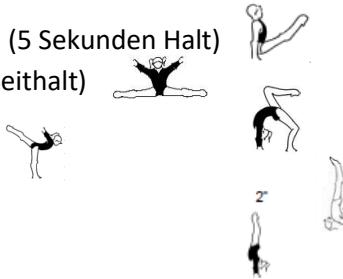
Täglich absolvieren

1. Erwärmung:

10 Sekunden Hampelmann, 10 Sekunden Anfersen, 10 Sekunden Kniehebe-Lauf, Armkreisen, Dehnung

2. Elemente:

- 10x Stütz mit gestreckten Beinen (5 Sekunden Halt)
- 10x Querspagat (beide Arme in Seithalt)
- Bogen/Brücke, 1 Bein oben
- Standwaage (5 Sekunden Halt)
- Kerze (5 Sekunden Halt)
- Freiwillig: 10x Handstand



3. Krafttraining:

- 20 Liegestütz
- 20 Kniebeuge
- Side Planks 20 Sekunden links und rechts
- Rudern in Bauchlage, 40 Sekunden lang mit Armen und Beinen

