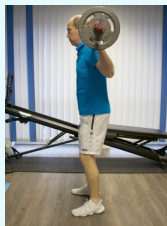
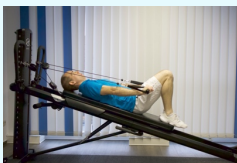


Training Rumpf/Beinachse

				Ablauf
Kniebeuge Hüft- und Kniestrecker	 		3 Sätze a 10 Wdh	1
Liegestütze (Brust/Arme/Bauch)		Bankdrücken  	3 Sätze a 10 Wdh	1
Standwaage (Gleichgewicht)	 		3 x 10 je Bein	1
Kreuzheben (Rückenstrecker)	 		3 Sätze a 10 Wdh	2
Klimmzug (Latissimus, Schulter)	 		3 Sätze a 10 Wdh	2
Copenhagen Exercise (Adduktoren)	 		Wenn möglich 3 Sätze a 10 Wdh je Bein	2
Nackendrücken (Schulter, Nacken, Bauch)	 		3 Sätze a 10 Wdh	3
Pullover/Mountain Climber (Bauchmuskeln)	 		3 Sätze a 10 Wdh	3
Beincurls / Bridging (Ischios)	 		3 Sätze a 10 Wdh	3