

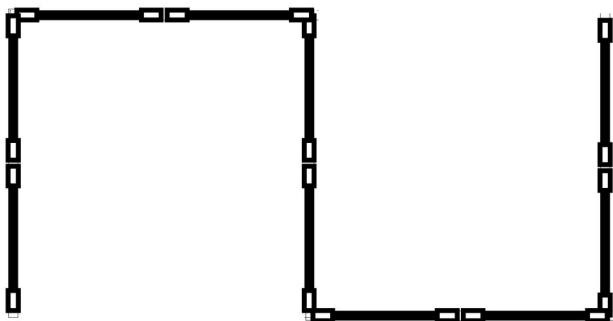


Trainingskarte Nr. 7

Armkraft, Rücken + Core Stabilität, Hüftbeweglichkeit

Level: Einsteiger & Fortgeschrittene

Form #6, Übung #3



Form: je zwei Segmente gerade

Trainingsziel: aus stabiler Grundposition
Arm im Liegestütz umsetzen

Tabata Empfehlung: 96 bpm
Soundcloud: Anton Radev, Rocky Theme

Link zum
Video:
kurz



Liegestützposition, Hände wandern
feldweise rechts/links

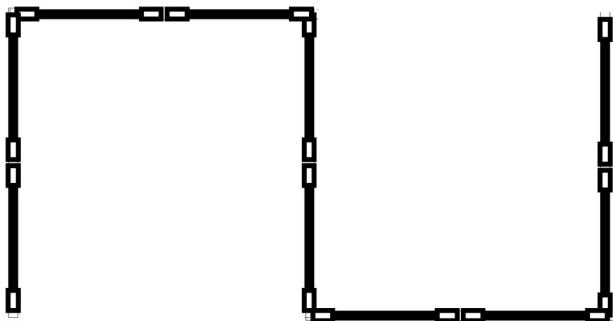
Steigerung: Armbeugung mit Liegestütz
in jedem Feld



Selbstkontrolle

Gesäß in einer Linie mit Rest vom
Körper

Form #6, Übung #4

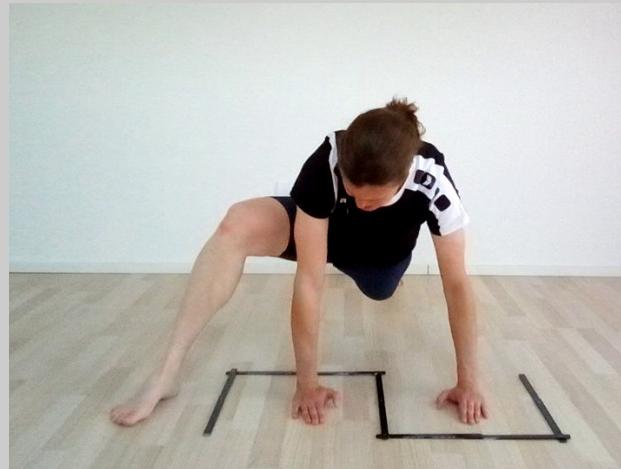


Form: je zwei Segmente gerade

Trainingsziel: Liegestützposition mit Hüft
und Beinbeweglichkeit und stabilem Core

Tabata Empfehlung: 96 bpm
Soundcloud: Anton Radev, Rocky Theme

Link zum
Video:
kurz



Liegestützposition, ein Bein zur Seite
nach vorne setzen, Körper bleibt stabil

Steigerung: im Unterarmstütz üben



Selbstkontrolle

ganze Fußfläche vorne auf Höhe
der Hand auf dem Boden aufsetzen