

Workouts

Jedes Workout besteht aus 7-8 verschiedenen Übungen. Zwischen den einzelnen Übungen macht ihr maximal 30 Sekunden Pause. Nachdem ihr einen kompletten Satz, also alle 7-8 Übungen durch habt gibt es 2 Minuten Pause. Ein Workout besteht aus 3 Sätzen.

Alle Übungen aus den Workouts werden euch von Athletik Coach Thorsten in den Videos zum Krafttraining erklärt und vorgemacht.

Wichtig ist, dass ihr euch vor den Workouts gut warm macht. Ein kalter Muskel sollte niemals direkt stark belastet werden, da sonst das Verletzungsrisiko zu hoch ist.

Workout 4

Übung	Wdh/Dauer	Thema
Doppel Kniebeuge	10 Wdh.	Beine
Gerade Plank	40 Sek.	Core
Sprünge aus der Kniebeuge	10 Wdh.	Beine
Beinheben überkreuzt	40 Sek.	Core
Ausfallschritte vorne + hinten	10 Wdh. beide Seiten	Beine
Skatersprünge	20 Sek.	Beine
Seitliche Plank	30 Sek. pro Seite	Core
Ausfallschritt-Sprünge	10 Wdh.	Beine

Workout 5

Übung	Wdh/Dauer	Thema
Vierfüßlerstand	30 Sek.	Oberkörper
Bergsteiger	20 Wdh.	Core
Supermann	20 Sek. pro Seite	Oberkörper
Liegestütze	10 Wdh. pro Seite	Oberkörper
Seitl. Plank mit Rotation	20 Sek. pro Seite	Core
Schwimmen	40 Sek.	Oberkörper
Wadenheben	10 Wdh. pro Seite	Beine

Workout 6

Übung	Wdh/Dauer	Thema
Schulterpresse	10 Wdh.	Oberkörper
Fahrrad fahren	40 Sek.	Core
Schulter berühren	40 Sek.	Oberkörper
Diamantliegestütz	5-8 Wdh.	Oberkörper
Skater-Ausfallschritte	10 Wdh. pro Seite	Beine
Wandsitzen	40 Sek.	Beine
Seitlicher Bergsteiger	20 Wdh.	Core