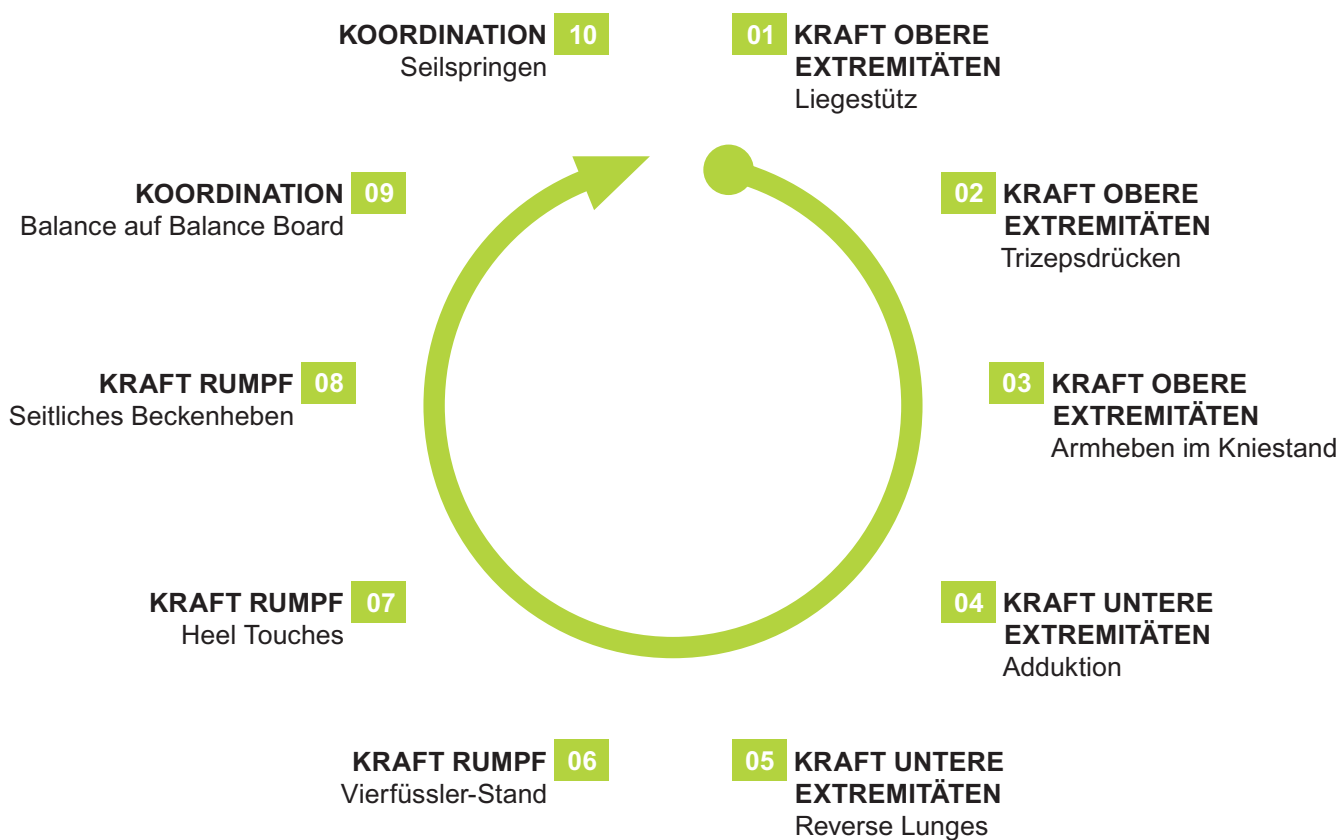


CIRCUIT 5

KRAFT- UND KOORDINATION

Variante 1: Pro Übung 60 Sek. Bewegung, 30 Sek. Postenwechsel/Pause (15 Min. pro Serie)

Variante 2: Pro Übung 40 Sek. Bewegung, 40 Sek. Postenwechsel/Pause (13 Min. 20 Sek. pro Serie)



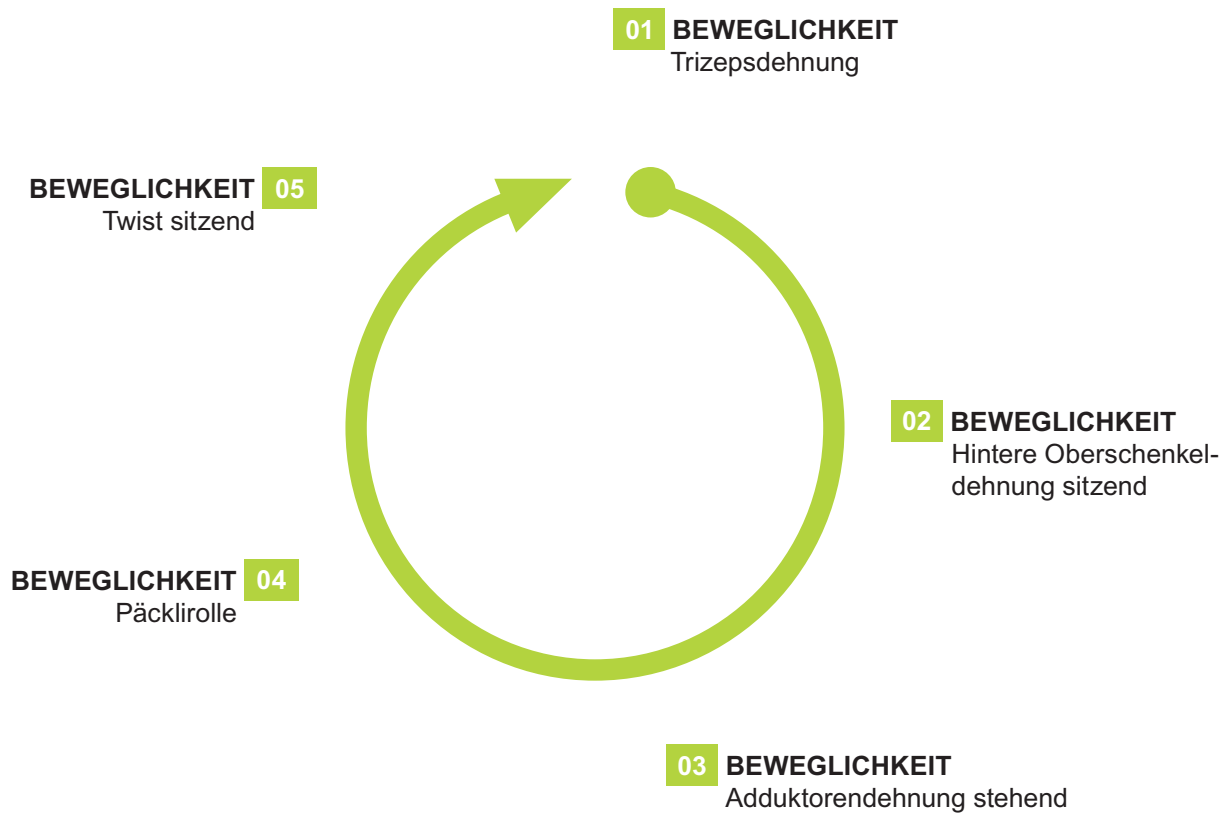
Material

- Sprossenwand oder Reck
- Schwedenkasten
- dünne Matten
- Balance Board rund oder eckig
- Theraband
- Springseil

CIRCUIT 5

BEWEGLICHKEIT

Pro Übung: 60 Sek. Bewegung, 30 Sek. Postenwechsel/Pause (7 Min. 30 Sek. pro Serie)



CIRCUIT 5

KRAFT- UND KOORDINATION

Leicht



Mittel



Anspruchsvoll



Liegestütze an der Wand

OE.01.L



Liegestütze auf den Knien

OE.01.M



Liegestütze

OE.01.A



Trizepsdrücken

OE.06.LMA



Trizepsdrücken

OE.06.LMA



Trizepsdrücken

OE.06.LMA



Armheben im Kniestand

OE.08.LMA



Armheben im Kniestand

OE.08.LMA



Armheben im Kniestand

OE.08.LMA



Adduktion mit Theraband

UE.10.LMA



Adduktion mit Theraband

UE.10.LMA



Adduktion mit Theraband

UE.10.LMA



Reverse Lunges

UE.06.L



Bulgarian Split Squats

UE.06.M



Bulgarian Split Squats mit Gewicht

UE.06.A



CIRCUIT 5

KRAFT- UND KOORDINATION

Leicht



Mittel



Anspruchsvoll



Aufbauender Vierfüssler-Stand

RU.01.L



Vierfüssler-Stand

RU.01.M



Vierfüssler-Stand mit Crunch

RU.01.A



Heel Touches

RU.05.LMA



Heel Touches

RU.05.LMA



Heel Touches

RU.05.LMA



Seitliches Beckenheben auf den Knien

RU.06.L



Seitliches Beckenheben

RU.06.M



Seitliches Beckenheben mit gespreizten Beinen

RU.06.A



Balance auf Balance Board stehend

KO.03.L



Balance auf Balance Board mit Kniebeugen

KO.03.M



Balance auf Balance Board sitzend

KO.03.A



Seilspringen

KO.10.L



Seilspringen mit Armkreuzen

KO.10.M



Seilspringen rückwärts

KO.10.A



CIRCUIT 5

BEWEGLICHKEIT



05
BE.06.RU Twist sitzend



01
BE.07.OE Trizepsdehnung



02
BE.04.UE Hintere Oberschenkeldehnung sitzend



04
BE.02.RU Päcklirolle



03
BE.05.UE Adduktorendehnung stehend

