























Kraftkreis

das Trainingsspiel

-  7 Wiederholungen / 20 Sekunden
-  10 Wiederholungen / 30 Sekunden
-  15 Wiederholungen / 40 Sekunden

Übungen

- | | | | |
|---|--|---|--|
|   | Russian Twist |   | Sit up mitte/ links/ rechts Klappmesser |
|   | Ausfallschritte |   | Liegestützen Up / down |
|   | Pendel & Kerze Plank |   | Schiffchen & Fisch Schwimmer |
|   | Rotation Push Up High Plank Hand walk |   | Side Plank |
|   | Kniebeugen breite Kniebeugen |   | Hüftheben |
|   | High Knees Hampelmann Anfersen | | |

