

WS-Nr. 121- Body Intervall

Referent in: Markus Hellmann, Tanja Hellmann

Warm Up

Zuerst erfolgt ein Warm Up Teil für alle Muskelgruppen mit low und high impact Elementen.

Die Übungen des darauffolgenden funktionellen Krafttrainings werden jeweils in 4 x 45 Sekunden mit 15 Sekunden Pause durchgeführt. Dabei werden pro Intervall immer 2 Übungen im Wechsel und dabei eine Muskelgruppe trainiert.

Übungsauswahl

Übung 1	Übung 2
Squats am Step rechts/ links nach unten	Squats 3 minis unten mit Sprung übers Step
Handstütz einen Hand zur Schulter im Wechsel	Rückenstrecker, langer Hebel wechseln
Lunges aufs Step nach Vorne	Lunges dynamisch /Cross
Einbeinstand, Diagonal haltend, kleine hoch-tief Bewegungen	Einbeinstand, Diagonal ziehen-strecken unten
Hands to Ellbow, mit langem Hebel	Plank Rotation
Vierfüßer kniend, Bein 90° nach oben	Vierfüßer kniend, langes Bein diagonal an den Boden
Trizeps Liegestütz kniend eng von hinten startend	4 Füßer, Arm schiebt unten durch, Arm beugt seitlich weg
Brett , in schwebende 4 Füßer steigen	Schwebender 4 Füßer, Rotation
Unterarmstütz, Rumpfstabilität vor/zurück	„Schwimmer“
Gerade Bauch	Gerader Bauch, Variation mit Beinen
Seitlicher Bauch	Seitlicher Bauch, Variation mit Beinen