

Bewegungsmuster

10 Runden á 2 Minuten Belastung /Aktive Pause á 1 Minute

Krabbeln** auf allen vieren mit Richtungswechsel
(die Kniee befinden sich 3-5 cm über dem Boden)

Froschsprünge

Robben/Kriechen

Schattenboxen

Seilspringen

Krav Maga Techniken wie z.B. Regular Kicks, Punches, 360 Defense

Definition „Aktive Pause“: Z.b. Unterarmstütz, gehalt. Kniebeuge/Liegestütz etc.

*Gemischt: Du kannst die Übungen auch mischen, solltest aber immer 2 Minuten in einer Bewegung bleiben. Ziel ist es, sich gleichmäßig und ohne Unterbrechung zu bewegen.

**Die Übung hat es in sich... Wie als Kinder/Baby's einfach mal krabbeln.
Wenn Du das 10 min. schaffst wirst du ein Muskelkater deines Lebens haben.

Workoutdauer ca. 30 Minuten !!!

CorePersonalTrainer