

Kraftausdauer-Training

Jeweils 5 Sätze mit 15-20 Wdh. / Pausenzeit max. 60 Sekunden

Kniebeuge / Beinpresse

Kreuzheben

Liegestütz / Bankdrücken

Klimmzüge / Rudern vorgebeugt / Klimmzüge aus dem Schräghang

*Klimmzüge: Solltest Du keine 15-20 Wdh. schaffen, dann trainierst Du dein Rückenmuskel „exzentrisch“! Ausgangsposition Klimmzug und jetzt so lange gegenhalten bis die Arme gestreckt sind (evtl. Zusatzgewicht anhängen) bzw. die Schwerkraft die nach unten gezogen hat.

Workoutdauer ca. 30 Minuten !!!

CorePersonalTrainer