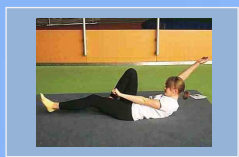




Allgemeines Kreistraining

Ausführung:

Absolviere den Kraftkreis hintereinander weg und beginne nach jeder Minute eine neue Übung. Anfänger sollten nach 45 Sekunden Übungszeit (oder ca. 30 Wiederholungen) eine kurzen Pause einlegen, Fortgeschrittene ohne Pause (ca. 50 Wiederholungen) üben. Wiederhole den Kreis noch ein- bis zweimal nachdem du jeweils 5 Minuten Pause gemacht hast. Verändere die Übungsreihenfolge nicht, wohl aber kannst du mit einer anderen Übung beginnen oder aber den Kreis auch rückwärts durchlaufen!



Käfer



Kniehub im Stand



Beckenlift seitlich rechts

Anfersen beidbeinig



Ausfallwechsel

Scheibenwischer



Hundepissen rechts

Liegestütze



Bauchlage diagonal

Hampelmann



Taschenmesser einbeinig

Hundepissen links



Ischiowechsel

Kniebeuge



Beckenlift seitlich links