





Trainingsplan

Unterkörper			Gewicht
	Tippeln	Aufwärmen	
	<i>Intensität zwischen 60-80%</i>	1. Satz	30 Sek.
		2. Satz	30 Sek.
	Kniebeuge	Beine(1)	
	<i>Positioniere die Füße schulterbreit Zehen und Knie leicht nach außen gebeugt Rücken gerade Po nach unten Aus den Beinen drücken</i>	1. Satz	15 Wdh.
		2. Satz	15 Wdh.
		3. Satz	15 Wdh.
		4. Satz	15 Wdh.
	Ausfallschritte	Beine(2)	
	<i>Aufrechte Position Weiter Schritt nach vorne Schultrblätter zusammenziehen Bei vorderen Fuß Gewicht auf die Versen Arme durchgestreckt lassen</i>	1. Satz	15 Wdh.
		2. Satz	15 Wdh.
		3. Satz	15 Wdh.
		4. Satz	15 Wdh.
	Tippeln	Cool Down	
	<i>Intensität zwischen 60-80%</i>	1. Satz	30 Sek.
		2. Satz	30 Sek.
