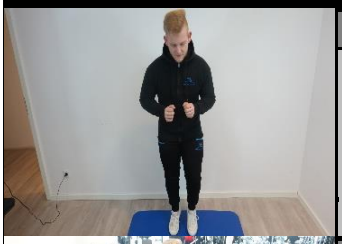
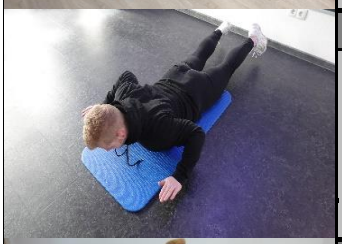
Trainingsplan

	Ganzkörper			Gewicht
	**Tippeln**		**Aufwärmen**	
	Intensität mittel halten (ein Mittelwert zwischen leichte Intensität und maximale Anstrengung)	1. Satz	30 Sek.	
		2. Satz	30 Sek.	
		3. Satz	30 Sek.	
	Kniebeuge		**Beine(1)**	
	Gewicht auf die Verse verlagern	1. Satz	20 Wdh.	
	Zehenspitzen leicht nach außen	2. Satz	20 Wdh.	
	Rücken gerade	3. Satz	20 Wdh.	
	Knie richtung Zehenspitzen			
	Blick geradeaus gerichtet			
	Crunches		**Bauch(1)**	
	Hände an die Schläfen	1. Satz	15 Wdh.	
	Blick geradeaus gerichtet	2. Satz	20 Wdh.	
	Bauch anspannen	3. Satz	25 Wdh.	
	Bei Positivphase ausatmen			
	Bei Negativphase einatmen			
	**Superman**		**Rücken(1)**	
	Ausgangsposition ist die Bauchlage	1. Satz	15 Wdh.	
	Füße und Hände anheben	2. Satz	15 Wdh.	
	Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule	3. Satz	15 Wdh.	
	Tippeln		**Cool Down**	
	Intensität mittel halten (ein Mittelwert zwischen leichte Intensität und maximale Anstrengung)	1. Satz	30 Sek.	
		2. Satz	30 Sek.	
		3. Satz	30 Sek.	

© Bodymodification
www.Body-Mod.de