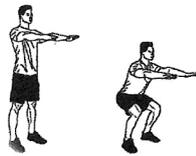


Crosstraining

Krafttraining mit eigenem Körpergewicht



1. Squats



2. Ausfallschritt



3. Beckenheben mit ausgestrecktem Bein



4. Käfercrunch



5. Plank



6. Beine kreisen



7. Vierfüßlerstand



8. Beckenheben ohne ausgestrecktes Bein



9. Plank mit Arme aufstellen



10. Liegestütze



11. Vierfüßlerstand mit Arm und Bein abstreckend



12. Rückenübung auf dem Bauch

(13. Frosch)

Wichtig:

- 1) Vorher das Aufwärmen und nachher das Dehnen nicht vernachlässigen
- 2) Alle Übungen können beliebig wiederholt werden
- 3) Auf eine korrekte Ausführung achten
- 4) Nicht übertreiben