

Athletikübungen KW22 + KW23

Beschreibung:

Das Zirkel Training absolvieren wir im Schema 40/20. Also 40 Sekunden Belastung, 20 Sekunden Pause und Übungswechsel.

Wir trainieren 4 Runden. Angefangen bei Übung 1, dann 2 usw.
Einseitige Übungen werden pro Runde nur auf einer Seite trainiert. In der folgenden Runde wird die andere Seite trainiert.

Übungen:

Übung 1: Liegestütz mit Schulter Taps

<https://youtu.be/2cRpDa8dHww>

Übung 2: Vorgebeugtes Rudern mit Mini Band

<https://youtu.be/snLyzc7UHYY>

Übung 3: Vierfüßler Austritte mit Mini Band

<https://youtu.be/AWgHI1nBPBg>

Übung 4: Latzüge mit Mini Band

<https://youtu.be/SpLXXnyE2hl>

Übung 5: Käfer (diagonal Crunches)

https://youtu.be/GX_qrKWKJYc