

# Kraftausdauertraining

---

**Alle Übungen mindestens 40 Sekunden durchführen.**

**Dazwischen beliebig lange Pausen.**

**1-3 Durchgänge, je nach Leistungsstand.**

# Schrittsprünge mit Hampelmann

---



---

*Material:    **Matte***

---

# Frontstütz

---

Schwierige Variante

Leichte Variante



Füße im Sekundentakt abwechselnd heben, evtl. gleichzeitig Arm wechselseitig heben.

---

*Material:    **Matte***

---

# Einbein-Kniebeugen je 5 – 10 x

---



Langsam, dafür tief.

Ein instabiler Untergrund (weiche Matte) verstärkt den Effekt.

---

*Material:    **Matte***

---

# Seitstütz

---

**Schwierige Variante**

**Leichte Variante**



**Nach 20" Seite wechseln**

---

*Material:*     **Matte**

---

# Brücke

---

## Schwierige Variante

## Leichte Variante



Hüfte hoch halten, Bein abwechselnd strecken bzw. zur Brust führen.

---

*Material:*     **Matte**

---

# Einbein-hüpfen

---

Auf einem Bein (vorwärts) hüpfen,  
nach ca 20 Sekunden Bein wechseln.

---

*Material:* **Matte**

---

# Spiderman

---

Schwierige Variante

Leichte Variante



Knie abwechselnd seitlich zur Schulter führen. Evtl. gleichzeitig Liegestütze .

---

*Material:     Matte*

---

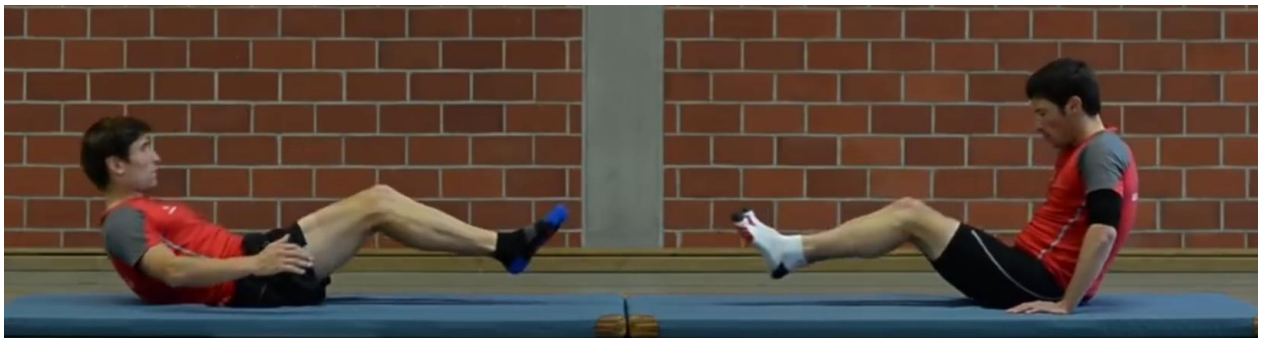


# Bauchruderer

---

**Schwierige Variante**

**Leichte Variante**



**Ruderbewegungen.**

---

*Material:     **Matte***

---

# Tiefe Kniebeuge

---



Wenn vorhanden einen (Besen-)stiel im Nacken halten.

---

*Material:*     **Matte**

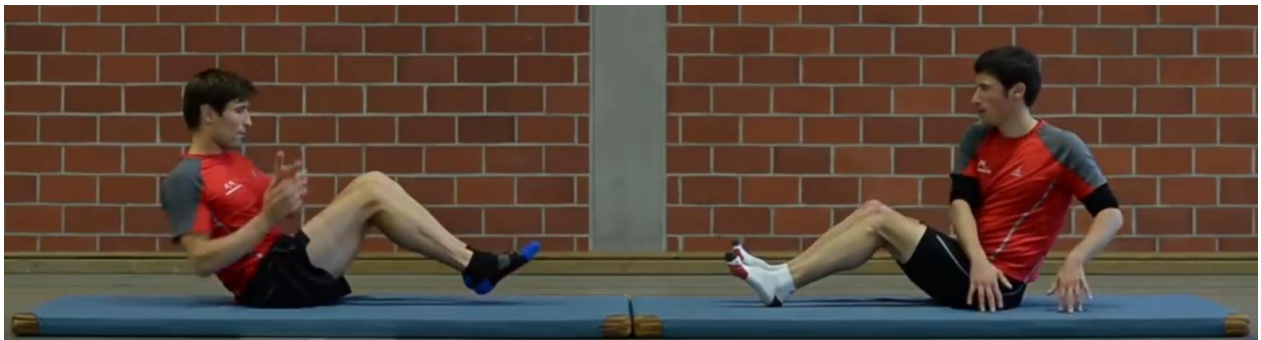
---

# Twist

---

**Schwierige Variante**

**Leichte Variante**



**Wechselseitig seitlich ausdrehen.**

---

*Material:*     **Matte**

---

# Seitstütz 2

---

**Schwierige Variante**

**Leichte Variante**



**Arm nach oben führen und wieder zurück. Nach 20" wechseln.**

---

*Material:     **Matte***

---

# Hüftrollen

---

## Schwierige Variante

## Leichte Variante



**Gestreckte oder gebeugte Beine wechselseitig seitlich Richtung Boden führen.**

---

*Material:     **Matte***

---