

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***
