



(Beispiel) **Übungsliste für allg. Krafttraining und Stabilisationstraining**

1 Tag.

3x30 Bauchcurl (mit ca. 20 – 30 s Pause)

3x30 sek. auf dem Bauch liegen und Arme und Beine anheben

Stabilisationsübungen Bauch-Rumpf-Rücken (statisch! - jeweils 30 sek.)

Ellbogenstütze statisch

Ellbogenstütze seitlich (rechte Seite)

Ellbogenstütze rücklings

Ellbogenstütze seitlich (linke Seite)

1x30 Liegestütze normal und 1x30 rücklings: Das Ganze zweimal!

2 Tag.

Zugseil-Übung (3 x 10-20 Wdhl. mit ca. 1 min s Pause)

1x25 Kniebeuge und 1x25 Hockstrecksprünge: Das Ganze 3x

Allg. Dehnprogramm

Alle roten Nummern sollten nach Bedarf angepasst werden.

Es sollte niemals zu leicht sein :-).

Bauchcurl z.B.



Ellbogenstütz statisch



Ellbogenstütze seitlich



Ellbogenstütze rücklings



Kniebeuge



Hockstretksprünge:

