

TreppenWorkout (für gerade Treppe geeignet)

- 3 Runden locker laufen
- 2 Runden Skippings
- 2 Runden Skipping über jede 2. Stufe
- 2 Runden seitlich über kreuz laufen
- 2 Runden Skippings 3 Stufen hoch 2 Stufen runter
- 2 Runden Skipping 3 Stufen hoch 1 Stufe runter
- 2 Runden jede Stufe beidbeinig hochspringen
- 2 Runden 2 Stufen beidbeinig hochspringen 1 Stufe herunter springen
- 2 Runden einbeiniges hochspringen
- 2 Runden jede 2. Stufe beidbeinig hochspringen
- 2 Runden jede 3 Stufe beidbeinig hochspringen
- 2 Runden Skippings über 3 Stufen
- 3 Runden locker laufen

Warm Up

je rechts/links
je rechts/links

je rechts/links

Vorsicht nur für Geübte!!!

je rechts/links



Bein-Armkraft auf der Bank

- 10 x Wechselsprünge auf die Bank
- 10 x enge Liegestütze
- 10 x beidbeinig auf die Bank springen mit abprellen zur Landung
- 10 x Beugestütz rücklings
- 10 x einbeiniges hochspringen zur einbeinigen Landung
- 10 x Liegestütz im Schrägstand auf der Bank
- 10 x Strecksprünge aus der tiefen Hocke
- 20 x hohe, schnelle Skippings auf der Bank
- je 5 x Klappmesser gehock, gebückt, gestreckt

rechts/links im Wechsel
Stütz eng und weit im Wechsel

rechts/links im Wechsel

Ausdehnen