Trainingsplan Einsteiger 3 SLING Trainer/ Dauer 30 – 40 min.

Block A Wiederholungen

1. Kniebeuge/ rudern weit	16
2. Liegestütz im Seil	16
3. Crunches/ Füße aufgestellt
(ohne Seil)	16

Durchgang 3 x wiederholen!

Block B

4. Rudern/ eng	16
5. Wechselsprünge am Seil	16
6. Fliegende am Seil	16

Durchgang 3 x wiederholen!

Block C

7. Kniebeuge/ Rudern (hoch) bis
zur Senkrechten/auf Zehenspitzen	16
8. Sitzposition/ Beinstrecke	16
9. Bizepscurls am Seil	16

Durchgang 3 x wiederholen!