

Trainingsplan Fortgeschrittene 1/ Körpergewicht/ ca. 30 - 40 min.

Block A Wiederholungen

- | | |
|------------------------------|----------------|
| 1. Kniebeuge | 16 |
| 2. Seitenbrücke Unterarm | 16 |
| Wechsel links/rechts | (8 li./ 8 re.) |
| 3. Liegestütz/ breit/ kniend | 16 |

Durchgang 3 x wiederholen!

Block B

- | | |
|---|----|
| 4. Ausfallschritte rückwärts | 16 |
| 5. Unterarmstütz/ Knie zum Ellenbogen (Bergsteiger) | 16 |
| 6. Nackenstütz (hohe Liegestütz) | 16 |

Durchgang 3 x wiederholen!

Block C

- | | |
|---|----|
| 7. Ausfallschritte vorwärts | 16 |
| 8. Brückenstütz/ rückwärts | 16 |
| Knie zur Brust anheben | |
| 9. Situps/ Hacken auf dem Boden/ Körperdrehbewegung im Sitzen | 16 |

Durchgang 3 x wiederholen!