

Trainingsplan Fortgeschrittene 2 Medizinball / 30 – 40 min.

Block A

Wiederholungen

1. Ausfallschritte rückwärts/
Medizinball vorstoßen 20
(10 li./re.)

2. Liegestützposition auf
Medizinball/ Knie zum Ball 20
(10 li./re.)
(Bergsteiger)

3. Sitzposition/ Beine in Schwebelage
Ball links/rechts neben Körper
aufprallen (Russian Twist) 20
(10 li./re.)

Durchgang 3 x wiederholen!

BEWEG DICH EINFACH
WWW.WEGESUCHEN-WORKOUT.DE

Block B

4. Kniebeuge/ Ball hochwerfen
(und wieder fangen) 20

5. Crunches/ Beine anwinkeln/
Ball auf den Unterschenkeln ab-
legen/ Ball wieder hinter Kopf
führen 20

Tiefe Kniebeugeposition,
statisch/ Ball vor dem Körper bis
zur Waagerechten anheben 20

Durchgang 3 x wiederholen!

Block C

- | | |
|---|--------------------|
| 7. Ausfallschritte vorwärts/
Ball hochstoßen | 20
(10 li./re.) |
| 8. Liegestütz links/ rechts auf Ball
(auch kniend möglich) | 20 |
| 9. Rückenlage Hüftheben/
Überzüge mit dem Ball | 20 |

Durchgang 3 x wiederholen!

BEWEG DICH EINFACH

WWW.WEGESUCHEN-WORKOUT.DE