

Trainingsplan Fortgeschrittene 3 SLING Trainer/ ca. 30 – 40 min.

Block A

Wiederholungen

- | | |
|---|----|
| 1. Kniebeuge (bis Zehenspitze)/
hohes Rudern am Seil | 16 |
| 2. Unterarmstütz/ Hüftbeugen | 16 |
| 3. Fliegende am Seil | 16 |

Durchgang 3 x wiederholen!

Block B

- | | |
|--|---------------------|
| 4. Kniebeuge, einbeinig/
stabilisieren am Seil | 16
(8 li./8 re.) |
| 5. Liegestützposition, statisch,
Füße einhängen und Beine
zur Brust anziehen | 16 |
| 6. Rudern, weit am Seil | 16 |

Durchgang 3 x wiederholen!

Block C

- | | |
|--|---------------------|
| 7. Kniebeuge, einbeinig
andere Bein eingehängt | 16
(8 li./8 re.) |
| 8. Rückenlage/ Fuß einhängen/
Bein anwinkeln und strecken/
anderes Bein gestreckt halten | 16
(8 li./8 re.) |
| 9. Liegestütz im Seil | 16 |

Durchgang 3 x wiederholen!