

Trainingsplan Premium 3 AUTOREIFEN / 60 min.

Block A

Übung Wdh./ Minute

1. Kurze Wechselsprünge
(Fußspitze auf Reifen) 30 - 50

2. Swings mit Reifen
(linke/ rechte Schulter) 20 - 35

3. Liegestütz auf Reifen/
Arme strecken 15 - 25

4. Kniebeuge/
Reifen hochstoßen 15 - 25

5. Crunches/ Fersen auf
Reifen ablegen 15 - 25

Durchgang 6 x wiederholen!

Ohne Pause weiter zu Block B!

Block B

Übung	Wdh./ Minute
1. Swings um den Körper (Richtungswechsel 5er Rhythmus)	30 - 40
2. Ausfallschritte, rückwärts/ Reifen Swings li./ re. diagonal	15 - 25
3. Hüftheben Rückenlage/ Überzüge mit Reifen (Pullover)	20 - 30
4. Ausfallschritte, vorwärts auf Reifen li./re. im Wechsel	15 - 25
5. Sitzposition/ Reifen li./ re. neben dem Körper ablegen	25 - 40

Durchgang 6 x wiederholen!