

FIT DURCH DEN SOMMER 2016

Die folgenden Übungsprogramme sollen dich in den Sommermonaten begleiten, um denn Einstieg im Herbst dann wieder zu erleichtern. Bitte achte darauf dich gut aufzuwärmen und bei den bekannten Übungen auf eine saubere Ausführung.

Zusätzlich zu den Übungsprogrammen solltest du mind. 2 mal pro Woche Ausdauersport wie Walken, Laufen oder Schwimmen betreiben.

RÜCKEN: 3 Runden



Toe Touch im Sitzen

10-15 x langsam



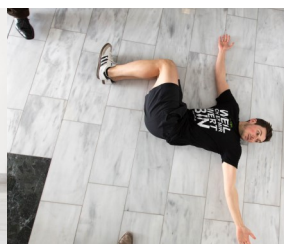
Hüftbrücke langsam abrollen

10-15 x langsam



Im 4-füßler wegstrecken

5 x jede Extremität



BWS Rotation

10x langsam zu beiden Seiten



Toter Käfer

10x fest gegen die Knie drücken

VITAL: 3 Runden



Standwaage mit Rudern

30/40/50 x langsam



Toetouch in Liegestütz

4/6/8 x langsam



Kniebeuge mit Knieheben

20/40/60 x schnell



Plank

30/45/60 sek



Leg lowers

10/14/20 x langsam bei neutralem Rücken

Xerl: 5 Runden



10 Burpees

Liegestütz - Hock-Strecksprung



20 Plank rotation

10 x je Seite



30 Mountainclimber

Achtung Rücken gerade



40 Squats

Tiefe Kniebeugen



50 Walking Lunges

25 Ausfallschritte im Gehen je Seite