

Athletikübungen KW25 + KW26

Beschreibung:

Das Zirkel Training absolvieren wir im Schema 40/20. Also 40 Sekunden Belastung, 20 Sekunden Pause und Übungswechsel.

Wir trainieren 4 Runden. Angefangen bei Übung 1, dann 2 usw.
Einseitige Übungen werden pro Runde nur auf einer Seite trainiert. In der folgenden Runde wird die andere Seite trainiert.

Übungen:

Übung 1: Muschel

<https://www.youtube.com/watch?v=fOOhTlYXho4>

Übung 2: Side Steps

https://www.youtube.com/watch?v=Pp3lKE_G190

Übung 3: Split Squats

https://www.youtube.com/watch?v=vq_sz2tGNqI

Übung 4: Deep Squats

<https://www.youtube.com/watch?v=ZiDnOetolvM>

Übung 5: Plank

<https://www.youtube.com/watch?v=3HHXBvQoVcs>