

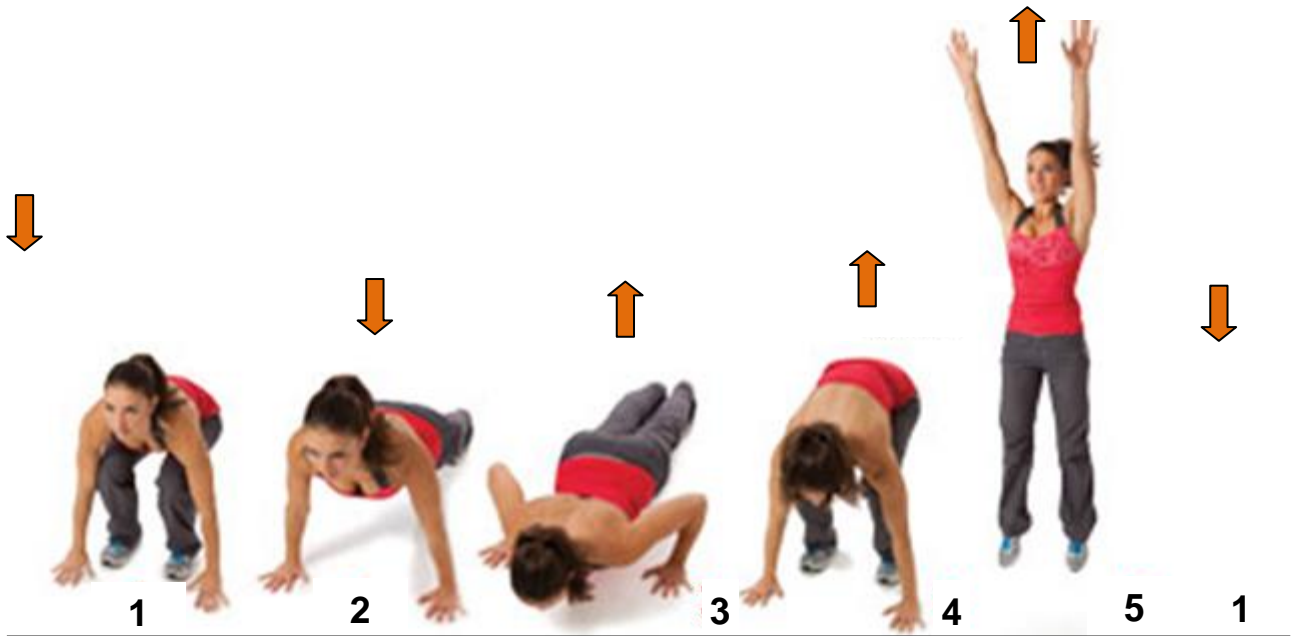
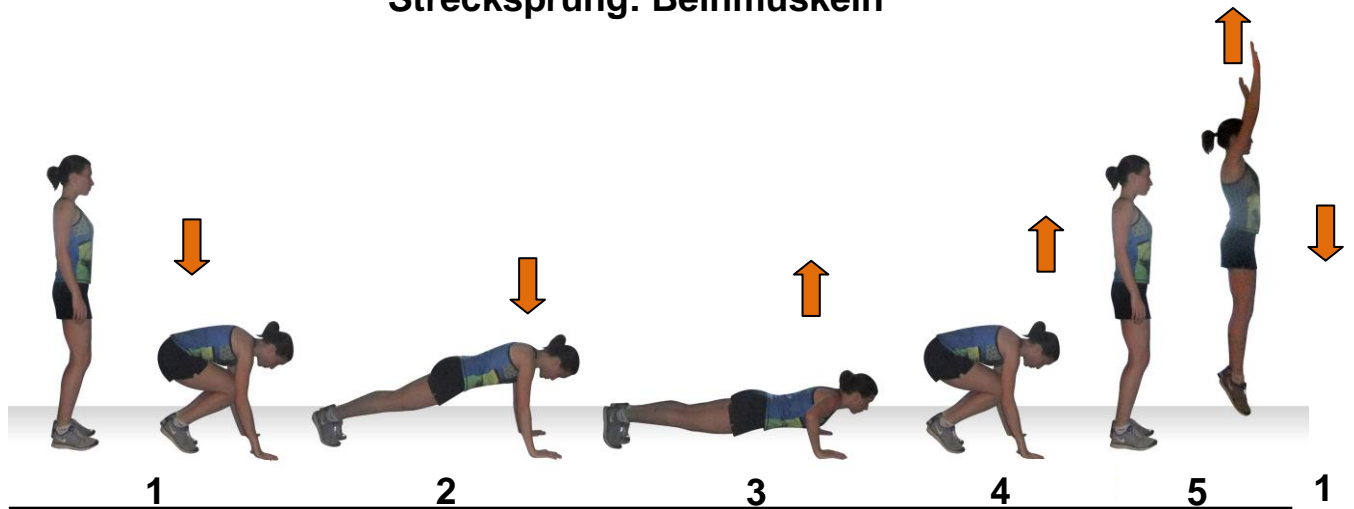
Burpees (Liegestütz / Strecksprünge)

Trainingsziel: Kraft / Ausdauer

Trainierte Muskeln: Weg-, Anhocken: Hüft- und Rumpfmuskeln

Liegestütz: Brustmuskeln, Trizeps;

Strecksprung: Beinmuskeln



Bewegungsbeschreibung:

- 1) Aus dem Stand in die Hocke gehen
- 2) In den Liegestütz springen („Weghocken“)
- 3) Einen Liegestütz machen
- 4) Anhocken
- 5) Strecksprung ... und dann 1) Aus dem Stand in die Hocke gehen ... 2) ...

Sanfte Variante: Ohne Liegestütz