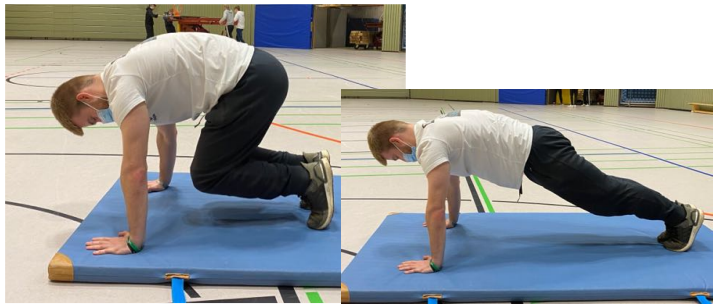
Bodyweight Zirkeltraining für den Oberkörper

1.Liegestützvorsprung:
(2 Matten)
Muskulatur: Brust,
Arme Bauch

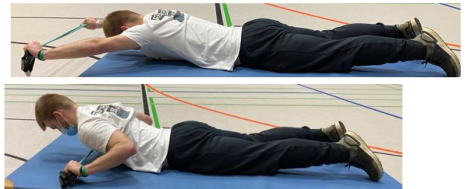


Programm:
1. Aufbauen und Erklären
2. Aufwärmprogramm Oberkörper
3. Zirkel 2x
- Belastungszeit 45s.
- Pause 30s.
4. Ausdehen zusammen
5.Abbau

2. Seitplank aufdrehen (links)
(2 Matten)
Muskulatur: Rumpf (insbesondere.
Bauch und Rücken

3. Seitplank aufdrehen rechts
(2 Matten)
Muskulatur: s. Links

4.Lateral Pulldowns zur Brust
(2 Matten +2 Fitnessbänder)
Muskulatur: Unterer Rücken)



5. Cat & Cow
(2 Matten)
Dehnung
Rückenmuskulatur

6. Parterplank abklatschen
(2 Matten frontal aneinander)
Muskulatur: Rumpf Rücken, Schulter

7. Crunches mit Ball ablegen
(2 Matten + 2 Bälle)
Muskulatur: Bauch