

SVG Neuss Weissenberg-Krafttraining – D- A Jugend

Empfehlung: 2-3x die Woche

1. Plank to Side Plank



1. Runde → 1:15 Min.

2. Runde → 1:00 Min.

3. Runde → 1:00 Min.

4. Runde → 0:45 Min.

Ziel: Training Rumpf- und Schultermuskulatur

2. Einbeiniger Ausfallschritt links



1. Runde → 1:15 Min.

2. Runde → 1:00 Min.

3. Runde → 1:00 Min.

4. Runde → 0:45 Min.

Ziel: Training der Beinmuskulatur

3. Einbeiniges Ausfallschritt rechts



1. Runde → 1:15 Min.
2. Runde → 1:00 Min.
3. Runde → 0:45 Min.
4. Runde → 0:35 Min.

4. Mountainclimber



1. Runde → 1:00 Min.
2. Runde → 1:00 Min.
3. Runde → 1:00 Min.
4. Runde → 0:45 Min.

Ziel: Training der Bauchmuskulatur + teilw. unterer Rücken

5. Trizeps Dips



1. Runde → 1:00 Min.

2. Runde → 0:45 Min.

3. Runde → 0:45 Min.

4. Runde → 0:30 Min.

Ziel: Training des Trizeps

6. Sit Ups



1. Runde → 1:00 Min.

2. Runde → 0:45 Min.

3. Runde → 0:45 Min.

4. Runde → 0:30 Min.

Ziel: Training der geraden Bauchmuskulatur