

SVG Neuss Weissenberg-Krafttraining - bis D Jugend

Empfehlung: 1-3x die Woche

1. einbeiniges Vor- und zurück springen links



1. Runde → 1:15 Min.

2. Runde → 1:00 Min.

3. Runde → 0:45 Min.

4. Runde → 1:00 Min.

Ziel: Trainiert der Beinmuskulatur, Ausdauer und Koordination

2. einbeiniges Vor- und zurück springen rechts



1. Runde → 1:15 Min.

2. Runde → 1:00 Min.

3. Runde → 0:45 Min.

4. Runde → 1:00 Min.

3. Plank to Push Up



1. Runde → 1:15 Min.

2. Runde → 1:00 Min.

3. Runde → 0:45 Min.

4. Runde → 0:45 Min.

Ziel: Training der Rumpf und Schultermuskulatur , sowie Brust und Trizeps

4. Sit Ups



1. Runde → 1:00 Min.

2. Runde → 0:45 Min.

3. Runde → 0:30 Min.

4. Runde → 0:45 Min.

Ziel: Stärkung der geraden Bauchmuskulatur

5. Kniehebelauf



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

Ziel: Training der Beinmuskulatur, Ausdauer und Koordination

6. Trizeps Dips



1. Runde -> 20 Stk.
2. Runde → 15 Stk.
3. Runde → 15 Stk.
4. Runde → 10 Stk.

Ziel: Training des Trizeps