

TRAININGSPLAN 5

BEIN-WORKOUT

ab 18 Jahren

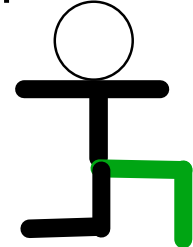
Aufwärmen

*Training
gehört zum
Leben!*

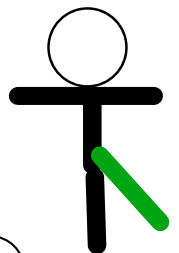
- Hampelmann / Seit-Schritt recht / links
- auf der Stelle joggen / gehen

- Kniebeugen /Auf einen Stuhl setzen und ohne Hilfe der Hände wieder aufstehen

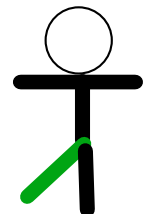
- Ausfallschritte beide Seiten



- Bein gestreckt seitlich heben rechts



- Bein gestreckt seitlich heben links



30 SEKUNDEN
PRO
ÜBUNG



3
RUNDEN