

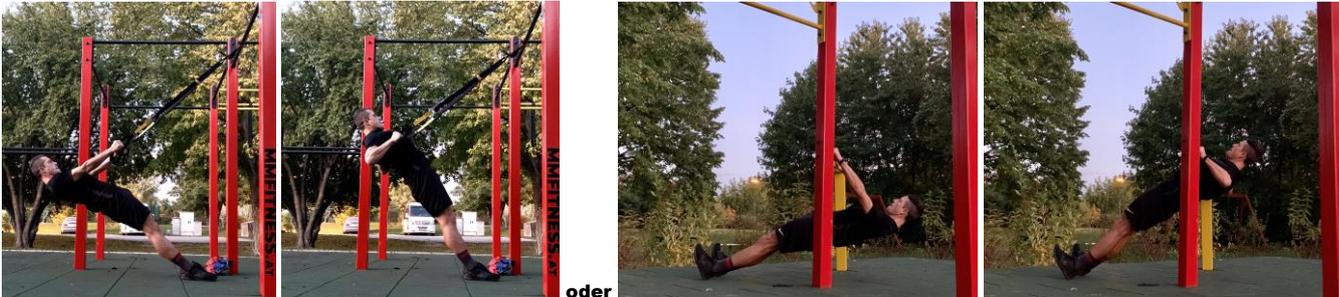
Kraftausdauer: „Ganzkörper funktionell“

Trainingsgeräte:

Slingtrainer: von Decathlon (https://www.decathlon.at/strap-trainer-dst-100-id_8360619.html)
Resistance Band: 60 kg Unterstützung (https://www.decathlon.at/trainingsband-60kg-id_8484823.html)
45 kg Unterstützung (https://www.decathlon.at/trainingsband-45kg-id_8484822.html)
35 kg Unterstützung (https://www.decathlon.at/trainingsband-35kg-id_8484821.html)
25 kg Unterstützung (https://www.decathlon.at/trainingsband-25kg-id_8484820.html)
15 kg Unterstützung (https://www.decathlon.at/trainingsband-15kg-id_8484819.html)
5 kg Unterstützung (https://www.decathlon.at/trainingsband-5kg-id_8552664.html)
Therabänder CLX: schwarz = Stark (<https://simplyfit.at/?nID=66&lang=1&aID=909&kID=2&skID=61&sskID&ShowDetail=ok>)
 Grün = Mittel (<https://simplyfit.at/?nID=66&lang=1&aID=909&kID=2&skID=61&sskID&ShowDetail=ok>)
 Gelb = leicht (<https://simplyfit.at/?nID=66&lang=1&aID=909&kID=2&skID=61&sskID&ShowDetail=ok>)

Übung:	Wiederholungen/Dauer	Pause	Beschreibung
Rückenstrecker diagonal	Je Seite 2 x 15 WH + 5sek halten	30 sek	
 <p style="text-align: center;">im Anschluss 5 sek Fuß hoch und halten</p>			
Rumpfbeuger mit Slingtrainer	3 x 15 WH	30 sek	
			
Seitlich Rumpfbeuger im Seitstütz	Je Seite 2 x 15 WH + 5sek halten	30 sek	
			
Beinbeuger mit Slingtrainer	3 x 15 WH	30 sek	
			
Hüftstrecker in Rückenlage	3 x 15 WH	30 sek	
			

Kniebeuge an der Maschine oder einbeinige Kniebeugen mit Slingtr.	3 x 15 WH	30 sek	
 <p style="text-align: center;">oder</p>			
Wadendrücken	3 x 15 WH	30 sek	
			
Schrägbankdrücken	3 x 15 WH	30 sek	
			
Reverse Butterfly an der Maschine	3 x 15 WH	30 sek	
			
<p style="text-align: center;">Oder wenn zu schwer bitte anschließende Übung stattdessen ausführen!</p>			
Reverse Butterfly mit Theraband oder Reverse kreisen mit Theraband	3 x 15 WH	30 sek	
 <p style="text-align: center;">oder</p>			

Butterfly mit Kurzhanteln	3 x 15 WH	30 sek	
			
Bizeps curl mit Kurzhanteln	3 x 15 WH	30 sek	
			
Bankdrücken mit Kurzhanteln oder Trizepszug mit Theraband	3 x 15 WH	30 sek	
			
Klimzüge mit Resistance Band	3 x 15	30 sek	
			
Rudern mit Slingtrainer oder Rudern an der Stange	3 x 15 WH	30 sek	
			

Liegestütz mit Slingtrainer oder Liegestütz an der Stange	3 x 15 WH	30 sek	
 <p style="text-align: center;">oder</p>			
Nackenziehen mit Theraband	3 x 15 WH	30 sek	
			
Locker Auslaufen	10 – 20 min	Lockeres Tempo	