






# Kraftausdauer: „Ganzkörper funktionell“

## Trainingsgeräte:

Slingtrainer: von Decathlon ([https://www.decathlon.at/strap-trainer-dst-100-id\\_8360619.html](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](https://www.decathlon.at/trainingsband-60kg-id_8484823.html))  
 45 kg Unterstützung ([https://www.decathlon.at/trainingsband-45kg-id\\_8484822.html](https://www.decathlon.at/trainingsband-45kg-id_8484822.html))  
 35 kg Unterstützung ([https://www.decathlon.at/trainingsband-35kg-id\\_8484821.html](https://www.decathlon.at/trainingsband-35kg-id_8484821.html))  
 25 kg Unterstützung ([https://www.decathlon.at/trainingsband-25kg-id\\_8484820.html](https://www.decathlon.at/trainingsband-25kg-id_8484820.html))  
 15 kg Unterstützung ([https://www.decathlon.at/trainingsband-15kg-id\\_8484819.html](https://www.decathlon.at/trainingsband-15kg-id_8484819.html))  
 5 kg Unterstützung ([https://www.decathlon.at/trainingsband-5kg-id\\_8552664.html](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<br>+ 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<br>+ 5sek halten | 30 sek |              |
|    |                                     |        |              |
| Beinbeuger mit Slingtrainer  | 3 x 15 WH                           | 30 sek |              |
|    |                                     |        |              |
| Hüftstrecker in Rückenlage   | 3 x 15 WH                           | 30 sek |              |
|    |                                     |        |              |

|  |                  |               |  |
|--|------------------|---------------|--|
| <b>Kniebeuge an der Maschine<br/>oder<br/>einbeinige Kniebeugen mit Slingtr.</b> | <b>3 x 15 WH</b> | <b>30 sek</b> |  |
|--|------------------|---------------|--|



oder



|                     |                  |               |  |
|---------------------|------------------|---------------|--|
| <b>Wadendrücken</b> | <b>3 x 15 WH</b> | <b>30 sek</b> |  |
|---------------------|------------------|---------------|--|



|                          |                  |               |  |
|--------------------------|------------------|---------------|--|
| <b>Schrägbankdrücken</b> | <b>3 x 15 WH</b> | <b>30 sek</b> |  |
|--------------------------|------------------|---------------|--|



|  |                  |               |  |
|--|------------------|---------------|--|
| <b>Reverse Butterfly an der Maschine</b> | <b>3 x 15 WH</b> | <b>30 sek</b> |  |
|--|------------------|---------------|--|



**Oder wenn zu schwer bitte anschließende Übung stattdessen ausführen!**



|   |                  |               |  |
|---|------------------|---------------|--|
| <b>Reverse Butterfly mit Theraband<br/>oder<br/>Reverse kreisen mit Theraband</b> | <b>3 x 15 WH</b> | <b>30 sek</b> |  |
|---|------------------|---------------|--|



oder



|  |                  |               |  |
|--|------------------|---------------|--|
| <b>Butterfly mit Kurzhanteln</b>   | <b>3 x 15 WH</b> | <b>30 sek</b> |  |
|    |                  |               |  |
| <b>Bizeps curl mit Kurzhanteln</b>   | <b>3 x 15 WH</b> | <b>30 sek</b> |  |
|    |                  |               |  |
| <b>Bankdrücken mit Kurzhanteln<br/>oder<br/>Trizepszug mit Theraband</b>             | <b>3 x 15 WH</b> | <b>30 sek</b> |  |
|   |                  |               |  |
| <b>Klimzüge mit Resistance Band</b>  | <b>3 x 15</b>    | <b>30 sek</b> |  |
|  |                  |               |  |
| <b>Rudern mit Slingtrainer<br/>oder<br/>Rudern an der Stange</b>                     | <b>3 x 15 WH</b> | <b>30 sek</b> |  |
|  |                  |               |  |

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