Stuhl@Home - Kraftausdauertraining mit Möbelstücken

Benötigt wird ein Stuhl, idealerweise mit glatter Sitzfläche. Und ohne Rollen natürlich. Jede Übung sollte für 30 Sekunden ohne Pause zwischen den Übungen ausgeführt werden. Damit hat man 3 Minuten Programm, danach 1 Minute Pause, insgesamt 3 Wiederholungen.

1. **Step Up:** Ein Fuß auf die Sitzfläche und dann nach oben steigen. Freien Fuß zur Brust ziehen, Arme entsprechend mitnehmen. 15s links, 15s rechts.
2. **Seitenzange:** Seitstütz, der obere Fuß liegt auf der Sitzfläche, unteres Bein wird angewinkelt. 15s L, 15s R
3. **Dips:** Körper lang, Hände auf Sitzfläche und Liegestütz rückwärts machen. 30s beidarmig
4. **Bulgarian Squats:** Ein Fuß nach hinten auf der Sitzfläche ablegen, Kniebeugen mit dem anderen Bein. Knie soll oberhalb des Fußes bleiben, nicht vorgehen, Oberkörper bleibt aufrecht! 15s L, 15s R
5. **Rückwärtiger Stütz:** Auf den Rücken legen, Hacken auf die Sitzfläche, Körper bildet eine gerade Linie. Beidbeinig oder 15s links/15s rechts (ein Bein anheben, oder zur Seite),
6. **Liegestütz:** Füße auf der Sitzfläche, 30s Liegestütz.

Video

Tags
MobiStabi-Programm, Volleyballkompass

CSV Export

From:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/ - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=07kraft:aagfxukqashfo&rev=1607290986

Last update: **2025/04/17 05:39**