Krafttraining - Stabilisation verbessern - Effektiver 30/30-Zirkel für Anfänger (zum Mitmachen)

30 Sekunden Belastung, 30 Sekunden Entspannung, 12 Übungen.

1. **Unterarmstütz** *Anspruchsvoll:* abwechelnd Arme oder Beine anheben, oder diagonal
2. **Schwebesitz** *Leicht:* Mit Händen abstützen. *Anspruchsvoll:* Hände anheben
3. **Liegestütz:** *Leicht:* Auf die Knie *Anspruchsvoll:* Normal
4. **Kniebeuge:** Füße können leicht nach außen gedreht werden
5. **Seitstütz Links:** *Leicht:* Auf die Knie *Anspruchsvoll:* Ein Bein anheben
6. **Schwimmer:** *Leicht:* Nur anheben *Anspruchsvoll:* Diagonal Arme und Bein gleichzeitig anheben
7. **Up&Down:** Wechseln zwischen Plank und Liegestützhaltung, abwechseln L/R
8. **Ausfallschritt:** Langer Schritt nach vorne. rechter Winkel in Knie- und Hüftgelenk
9. **Seitstüts rechts:** *Leicht:* Auf die Knie *Anspruchsvoll:* Ein Bein anheben
10. **Mountain Climber:** Liegestützstellung, abwechselnd ein Bein zur Brust anhocken
11. **Rückwärtiger Stütz:** Abwechselnd ein Bein anheben oder zur Brust anhocken
12. **Sumo Squat:** Weite Grätschstellung, Füße nach außen drehen und Körper absenken bis Knie einen rechten Winkel bilden. Halten oder absenken/hochdrücken

Video

Tags
MobiStabi-Programm, Kraft, 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:aahsahmi2bni4&rev=1606732751

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