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=1607291005

Last update: 2025/04/17 05:39

