

Trainingsplan für die Beine

Training für Zuhause oder im Fitness für „Freie Tage“

Übersicht der Übungen

1. Seil springen (aufwärmen)
2. Box-Jumps
3. Kniebeuge
4. Standwaage
5. Kreuzheben
6. Ausfallschritte vorwärts
7. Ausfallschritte seitlich
8. Stretching

Seil springen

10*30 Sekunden / 30 Sekunden Pause



Box-Jumps

4*6 Sprünge / 60 Sekunden Pause



Kniebeuge

4*12 / 60 Sekunden Pause



Standwaage

2*10 pro Bein / abwechselnd ohne Pause



Kreuzheben

4*12 / 60 Sekunden Pause



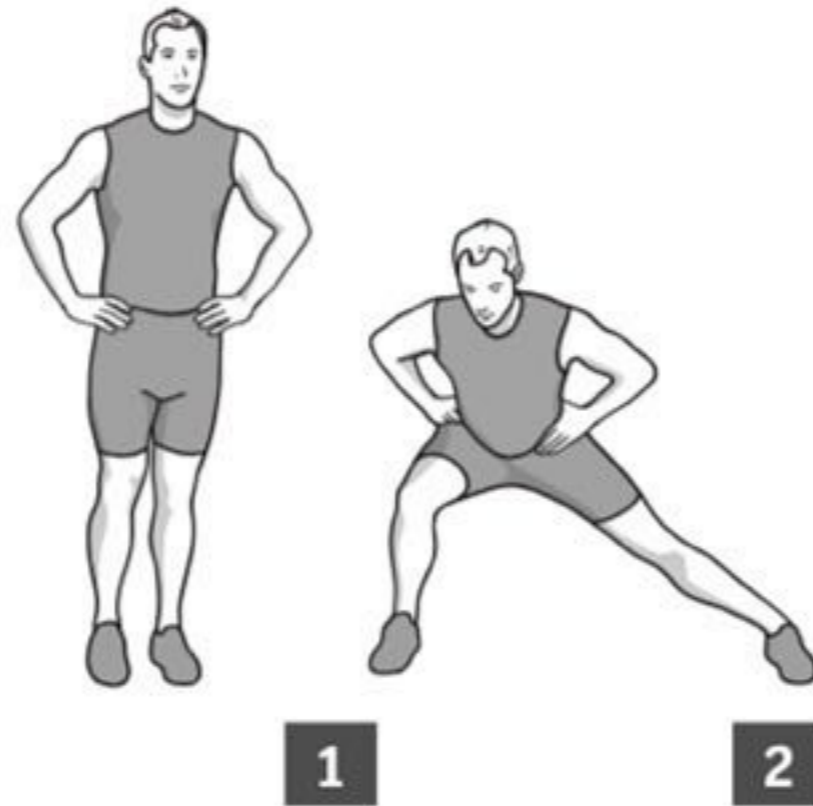
Ausfallschritte vorwärts

2*6 pro Bein / insgesamt 12 Schritte / 60 Sekunden Pause



Ausfallschritte seitlich

2*12 pro Bein / rechts & links im Wechsel / 60 Sekunden Pause



Stretching

3*45 Sekunden pro Seite im Wechsel



3*45 Sekunden pro Seite im Wechsel



3*45 Sekunden pro Seite im Wechsel



3*45 Sekunden / 45 Sekunden Pause

