

BEIN TRAINING FÜR KRAFTAUSDAUER

BEGINNER: 🔄 X3

ADVANCED: 🔄 X4

EXPERT: 🔄 X5



WARM-UP:

Bereite deine Muskeln mit einer kleinen Dehnheit auf die bevorstehende Belastung vor.

1



BRIDGING

15 WIEDERHOLUNGEN
1 MINUTE PAUSE

2



BACK SQUAT

10 WIEDERHOLUNGEN
1 MINUTE PAUSE

3



LEG RAISES LINKS

15 WIEDERHOLUNGEN
1 MINUTE PAUSE

4



AIR SQUAT

15 WIEDERHOLUNGEN
1 MINUTE PAUSE

5



LEG RAISES RECHTS

15 WIEDERHOLUNGEN
1 MINUTE PAUSE

6



SQUAT JUMPS

10 WIEDERHOLUNGEN
1 MINUTE PAUSE



COOL DOWN:

Rolle deine Muskeln mit einer Faszienrolle aus.