

Kraftausdauer mit dem 4 X 4 Programm

Das müsst ihr tun:

4 Runden à 4 Übungen jeweils 1 Minute im Wechsel (so viele Wiederholungen, wie ihr schafft) mit 10 Sekunden Wechsepause.

Hilfsmittel:

Gefüllte ca. 1 L Flaschen (Wasser, Putzmittel, Seife, was ihr findet) als Hantelersatz

Übung 1 + 3:

Einbeinstand beugen - Arme Bizeps

Achte darauf:

Einbeinstand - Po zurückschieben, in Runde 1 das rechte Bein, in Runde 3 das linke Bein. Oberkörper nach vorne beugen. Oberarme eng an den Körper und nur Unterarme mit Flaschen heben.

Grundposition



Langsam beugen



tiefster Punkt



Übung 2:

Squads + Schulterblätter

Achte darauf:

Füße weit auseinander, Fußspitzen schräg nach außen öffnen, Fersen fest in den Boden, Knie bleiben über den Füßen. Hanteln (Flaschen) rechts und links, Arme ‚rund‘ nach vorne bringen.

Grundposition



Langsam beugen



tiefster Punkt



Übung 4:

Achte darauf:

Schräge und seitliche Bauchmuskeln

Seitliche Liegestützte mit Aufdrehen.

Wechsele in den Wiederholungsschleifen die Seite, 2 X 1 Runde rechts und 2 X 1 Runde links. Die Ellenbeuge, die auf dem Boden stützt unterhalb der Schulter, das Becken anheben und nach Möglichkeit mit gestrecktem Arm nach oben aufdrehen und dem Gewicht nachschauen.

Grundposition



Langsam heben



Alternative Beinposition, um Intensität zu reduzieren



Alternative Beinposition, um Intensität zu reduzieren

