

1. Schultern kreisen vo+rü
Schultern

2. Dips Triceps

3. Rudern Rumpf

4. Terraband Zugarm rechts
Triceps

5. Terraband Zugarm links
Triceps

6. Oberkörperlift auf Gymnastikball
Po, Rumpf, Rücken

7. Klimmzüge an Hände, Arme, Rumpf
Klimmzugstange und Grifftrainern

8. Plank in Kesa-Gatame öffnen re+li
Rumpf

9. Kniebeugen tief vordere Oberschenkel

10. Ball dotzen re+li (Russian Twists)
Rumpf

10 Übungen
40sec Belastung
20sec Pause
3 Runden
3x 10min = 30min

Kleines Krafttraining
mit Hilfsmitteln
für Judo im 16+ Alter und alle, die mitmachen möchten :)