

1. Plank abwechselnd
nach re+li öffnen *Rumpf*

2. Dips *Trizeps*

3. seitl. Plank auf Hand re
Rumpf

Rumpf
4. seitl. Plank auf Hand li

Rücken
5. Paddler / Gürtel übergeben

Rumpf
6. Rudern

7. Liegestütz / gerollte Liegestütz *Arme*

Rumpf
8. Plank in Kesa-Gatame öffnen

9. Kniebeugen tief *vordere Oberschenkel*

10. Plank auf Schulterblättern / auf einem Bein
Rumpf und Rücken

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

*Krafttraining
ohne Hilfsmittel
für Judoکا 6ig+älter und alle, die mitmachen möchten :)*