



Kniebeugen einbeinig

4 Sätze

6 Wdh.



Ausgangslage:

- Einbeinstand, Arme nach vorne gestreckt.

Durchführung:

- Mit nach vorne gestrecktem Bein, Gesäß nach hinten absetzen.



Trainerhinweis

Pistol Squat mit Gewicht / 4 Sätze pro Seite
vor dem Körper



Kurzhantel Kniebeugen

3 Sätze

12 Wdh.



Ausgangslage:

- Gesäß und Bauch angespannt.
- Schulterblätter zusammengezogen, Blick nach vorne.

Durchführung:

- Gesäß nach hinten, Knie nach außen schieben.
- Bauchspannung halten, Hüfte wieder strecken.



Trainerhinweis

Falls nicht genug Gewicht vorhanden → gesprungene Kniebeugen



Man Makers

4 Sätze

10 Wdh.



Ausgangslage:

- Liegestützposition mit Kurzhanteln in den Händen einnehmen.

Durchführung:

- Liegestütz ausführen, oben halten, jeweils einmal zu jeder Seite rudern.
- Aufrichten, Kniebeuge mit Hanteln an den Schultern durchführen, Hanteln über den Kopf drücken.



Butterfly im Liegestütz

3 Sätze

10 Wdh.



Ausgangslage:

- Liegestützposition auf Hanteln. Arme leicht gebeugt.
- Bauch und Gesäß angespannt.

Durchführung:

- Hanteln kontrolliert nach außen rollen und wieder unter den Körper ziehen.
- Oberkörper in einer Linie halten.



Kurzhantel Butterfly Reverse einarmig stehend

3 Sätze

10 Wdh.



Ausgangslage:

- Oberkörper mit geradem Rücken etwa 60 Grad nach vorne beugen, Knie leicht gebeugt.
- Schultern gesenkt halten, Kinn zur Brust.

Durchführung:

- Hantel halbkreisförmig soweit wie möglich nach oben führen.
- Daumen zeigt dabei nach unten.