

Bein Power

Warmup:

- Sidejumps



- Front-/Backjumps



Durchführung:

3 Durchgänge

40sec Belastung

20sec Pause

Kräftigung:

1. Squat to Jump-Squat - (Squat und Jump-Squat im Wechsel)

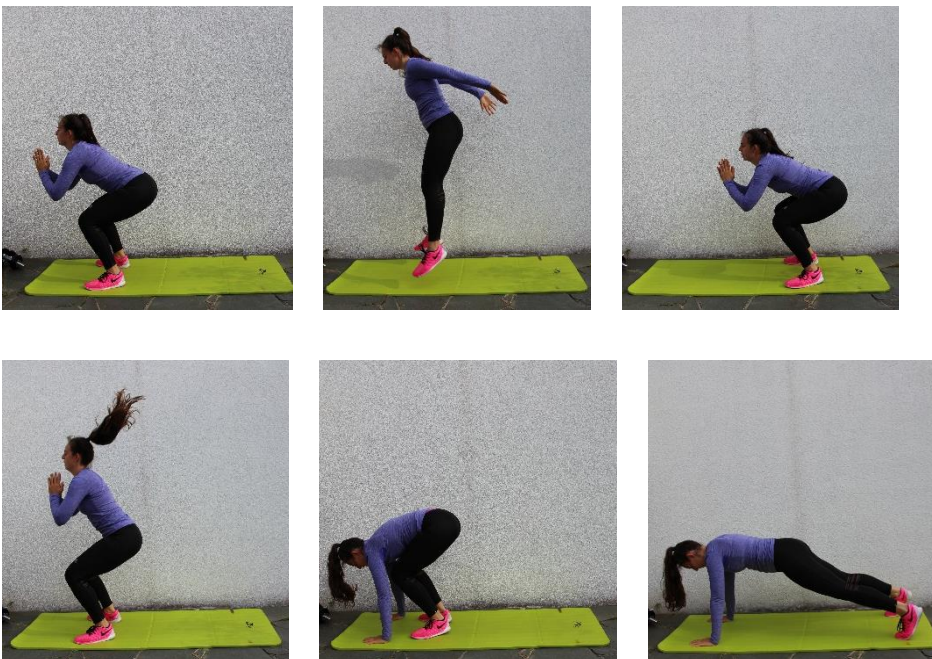


2. Lunge mit kick



3. Frog jump to plank

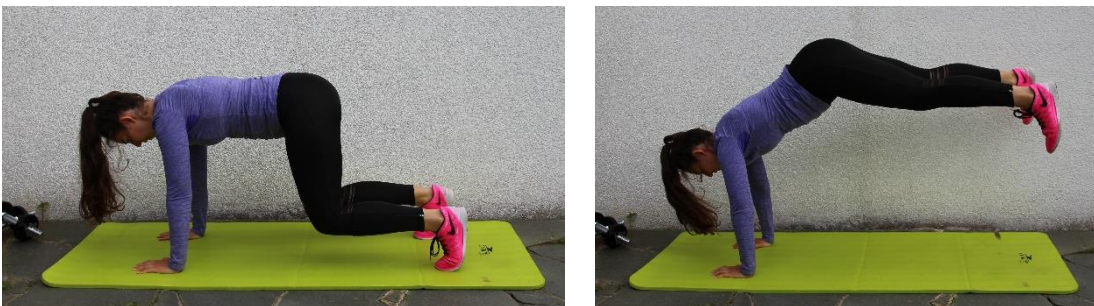
(Sprung nach hinten, nach vorne, Hocke → Stütz)



4. Squat mit Kickback

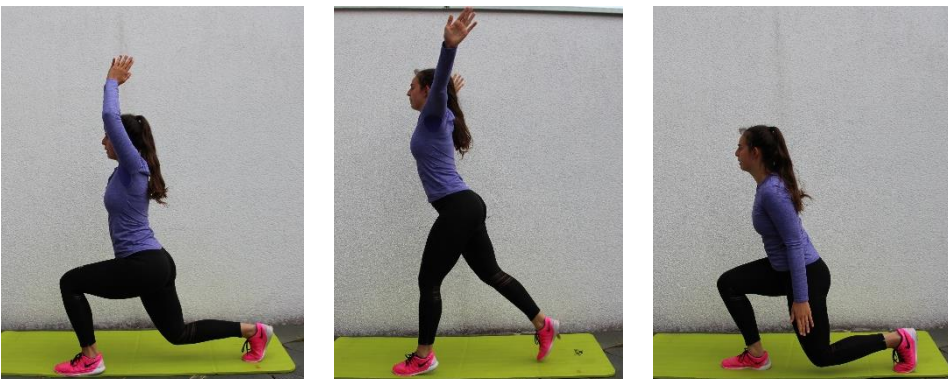


5. Kickback Jump



6. Jack Lunges

Beine: Ausfallschritt-Wechselsprünge
Arme: Hampelmänner



Viel Spaß!