

Kraftübungen für zu Hause 2

Name:

Anz.	Datum	Sit-ups	Füße links/rechts	Drücker – Po hoch	Fuß in Seithalte	Füße hoch	Kniebeugen	Liegestütz rückl.	Winkelstütz
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.		✓							
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									

Ü1



Ü2



Ü3



Ü4



Ü5



Ü6



Ü7



Ü8



Ausführung

Insgesamt 2-4 Durchgänge von allen Übungen

Übung 1	10-20 Stück, Kopf gerade, evtl. Füße einklemmen
Übung 2	8-15 Stück, auf jede Seite aus der Senkrechten die Füße zu den Armen absenken
Übung 3	5-20 Stück, saubere Drücker überkopf
Übung 4	10-20s, Fuß so hoch wie möglich halten
Übung 5	3x5-10s, Arme weit vorne
Übung 6	5-15 Stück, einbeinig, zweiter Fuß in Vorhalte
Übung 7	5-15 Stück, dann 20s Po ganz oben halten
Übung 8	3x5-15s halten, evtl. Knie anziehen