

Schulter und Bein Training

Hier die Einzelnen Übungen für das Liegestütz und Ausfallschritt Training.

Liegestütz - der Klassiker



Liegestütz Schulterklopfen



Liegestütz Aufdrehen



Liegestütz eng



Liegestütz durchtauchen



Ausfallschritt zurück



Ausfallschritt Vorwärts



Ausfallschritt seitwärts



Ausfallschritt zurück überkreuz



Ausfallschritt vorwärts überkreuz



Trainingsplan LA 1.0

Schultern und Beine 1.0

	Ausführung	Zeit	Wiederholungen
Bereit machen		10s	
Liegestütze		30s	
Übergang		10s	
Ausfallschritt zurück	Re. Seite	30s	
Übergang		10s	
Ausfallschritt zurück	Li. Seite	30s	
Übergang		10s	
Liegestütze Schulter Klopfen		30s	
Übergang		10s	
Ausfallschritt nach vorne	Re. Seite	30s	
Übergang		10s	
Ausfallschritt nach vorne	Li. Seite	30s	
Übergang		10s	
Liegestütze aufdrehen	Re. + Li.	30s	
Übergang		10s	
Ausfallschritt zur Seite	Re. Seite	30s	
Übergang		10s	
Ausfallschritt zur Seite	Li. Seite	30s	
Übergang		10s	
Enge Liegestütze		30s	
Übergang		10s	
Ausfallschritt zurück überkreuz	Re. Seite	30s	
Übergang		10s	
Ausfallschritt zurück überkreuz	Li. Seite	30s	
Übergang		10s	
Liegestütze durchtauchen Rück/Vorwärts		30s	
Übergang		10s	
Ausfallschritt nach Vorne Überkreuz	Re. Seite	30s	
Übergang		10s	
Ausfallschritt nach Vorne Überkreuz	Li. Seite	30s	
ENDE	Gesamtzeit	10m	