



Training TIGER – Rumpfstabilisierung

Erwärmung: 9min → 3 x 1min kleine Wechselsprünge auf der Stelle +
1min Seilsprung + 1min Hampelmann
- 5min lockern

Hauptteil: → 3 - 6 Kraftkreise → 40s:20s → Gesamtzeit: 30 - 60min

1. Liegestütze oder ½ Liegestütze
2. Sit Ups
3. Unterarmstütz (Matte) ggf. Zusatzbewegungen
4. Beine paddeln (Matte)
5. UAS rechts (Matte) ggf. Zusatzbewegungen
6. UAS links (Matte) ggf. Zusatzbewegungen
7. Trizepsdips am Hocker/Stuhl oder Schwebesitz
8. Beine öffnen-schließen (Matte)
9. Käfer Crunch
10. Beckenlifts in Rückenlage

Abschluss: 10min Dehnung von „Kopf bis Fuß“