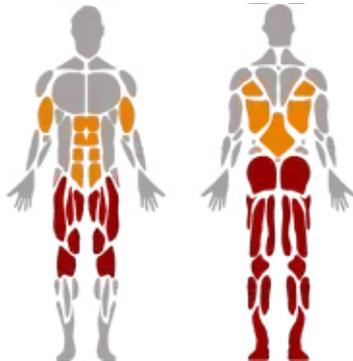
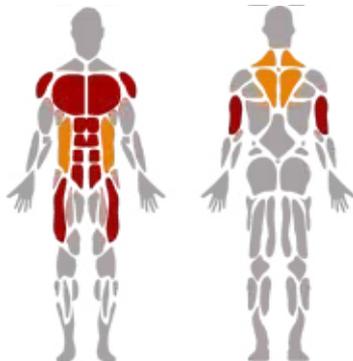


Ganzkörpertraining/Muskelaufbau

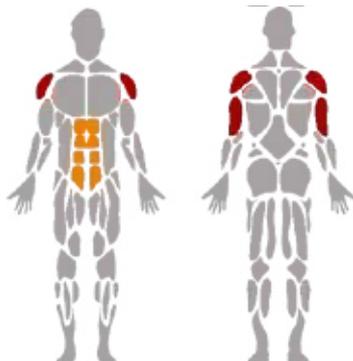
Schwierigkeitsgrad: schwer
Woche: 1



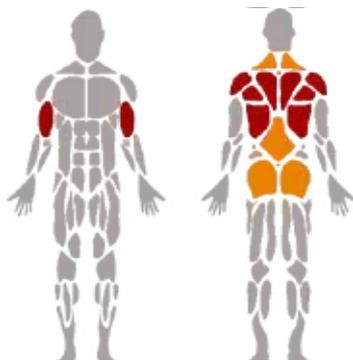
Pistols	
Arme gestreckt	
Belastung	2 x 55 Sek.
Pause	30 Sek.
Bewegungsausführung	
1. Der Körper wird durch eine Kniebeugung des Standbeins abwärts bewegt, dabei werden die Arme gestreckt. Das angehobene Bein muss in der Luft bleiben und wird daher nach vorne gestreckt.	
2. Aus der tiefen Position wird der Oberkörper mit aktiver Beugung der Arme und Streckung der Beine aufgerichtet.	



Pushup/Recrunch	
Beine gerade anziehen	
Belastung	2 x 50 Sek.
Pause	30 Sek.
Bewegungsausführung	
1. Aus der Liegestützposition wird der Körper nach oben gedrückt. Sobald die Arme gestreckt sind werden die Knie zur Brust angezogen.	
2. Die Knie und die Hüfte werden wieder langsam gestreckt. Danach wird der Körper durch Beugung der Ellbogengelenke wieder in Bodennähe gebracht.	



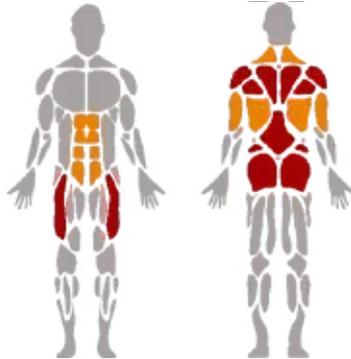
Triceps	
Ellbogen hoch	
Belastung	2 x 55 Sek.
Pause	30 Sek.
Bewegungsausführung	
1. Die Arme werden im Ellenbogengelenk stark gebeugt und auf Stirnhöhe neben dem Kopf gebracht. Die Ellenbogen werden etwas über Schulterhöhe gehalten und nicht bewegt.	
2. Die Arme werden in den Ellenbogen gestreckt.	



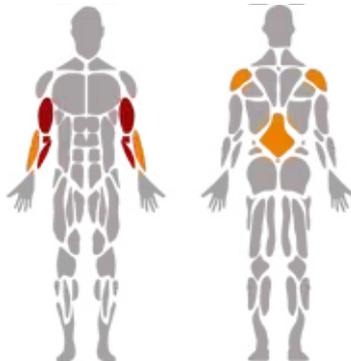
Low Row	
Einarmig jeweils links und rechts	
Belastung	2 x 50 Sek.
Pause	30 Sek.
Bewegungsausführung	
1. Der aktive Arm wird im Ellenbogengelenk gebeugt, dabei bleibt der Ellenbogen eng am Körper. Bauch- und Rückenmuskulatur werden permanent angespannt.	
2. Der Arm wird wieder gestreckt und der Oberkörper in die Ausgangsposition abgesenkt.	

Ganzkörpertraining/Muskelaufbau

Schwierigkeitsgrad: schwer
Woche: 1



Long Back Pull	
Hüfte gestreckt lassen, auf Zehen stellen	
Belastung	2 x 55 Sek.
Pause	30 Sek.
Bewegungsausführung	
1. Das Gesäß wird durch Beugung der Kniegelenke nach hinten unten bewegt, dabei bleibt der Rücken gerade und die gestreckten Arme wandern vor den Körper.	
2. Die Arme werden gestreckt nach vorne oben bewegt, sodass der Körper mit leichter Unterstützung der Beinmuskulatur wieder aufgerichtet wird.	



Biceps	
Zum Kopf ziehen	
Belastung	2 x 55 Sek.
Pause	30 Sek.
Bewegungsausführung	
1. Die Arme werden nur in den Ellenbogen gebeugt und der Körper wird dadurch aufgerichtet. Die Ellenbogen befinden sich fortwährend ca. auf Schulterhöhe.	
2. Die Arme werden langsam gestreckt. Der Körper wird nach hinten gelehnt und bleibt unter Spannung. Die Ellenbogen werden ca. auf Schulterhöhe beibehalten.	