8.2.1 Übungspool Krafttraining

In dieser Übersicht sind die Übungen der 15 funktionellen Krafttrainingseinheiten dargestellt.

Name der Übung	Übungsrei	ihenfolge	
Push-Ups Liegestütze			
Light Push-Ups "Leichte" Liegestütze			
Push-Ups Alternating Leg Lift Liegestütze mit wechselseitigem Beinheben			

Light Push-Ups Alternating Leg Lift "leichte" Liegestütze mit wechselseitigem Beinheben		
Side Plank Leg Lift L Seitstütze mit Beinheben		
Side Plank Leg Lift R Seitstütze mit Beinheben		

Light Side Plank Leg Lift L "Leichte" Seitstütze mit Beinheben		
Light Side Plank Leg Lift R "Leichte" Seitstütze mit Beinheben		

4-Count Bodybuilders















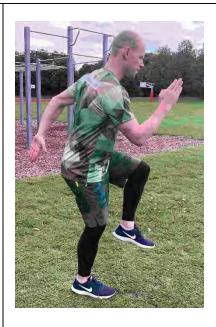


A-Skips Wechselsprünge









Back Lunges Ausfallschritte rückwärts		
Bent Leg Levers Bein- und Gesäßheben mit gebeugten Knien		

Bent Leg Twist Seitliches Beinheben mit gebeugten Knien		
Bicycle Crunches Wechselseitiges Oberkörper- und Beinheben		
Broad Push-Ups Breite Liegestütz		

Broad Light Push-Ups "leichte" breite Liegestütz		
Butterfly Crunches Oberkörper- aufrichten mit gebeugten Knien		

Calf Raise Fersenheben Cossack Squat
Wechselseitig breite
Kniebeuge zur Seite

Crossing Side Plank L Seitstütze mit Zusammenführen von Knie und Ellenbogen		
Crossing Side Plank R Seitstütze mit Zusammenführen von Knie und Ellenbogen		
Crunches Reverse Beinheben mit gebeugten Knien		

Diamond Push-Ups Schmale Liegestütz		
Diamond Light Push-Ups "leichte" schmale Liegestütz		
Froggers Liegestütz mit vorwärts gerichtete Schlusssprünge zu den Händen		

Light Froggers Liegestütz mit vorwärts gerichtete Schlusssprünge bis zur Bauchhöhe **Glute Bridge** Gesäßheben in der Rückenlage Glute Bridge Leg Raise Gesäßheben in der Rückenlage mit wechselseitig gestrecktem Bein

High Plank Liegestütze o. Bankstütze		
High Plank Jacks Öffnen und Zusammenführen der Füße in der Liegestützposition		
High Plank Knee Cross Wechselseitiges, nach vorn gerichtetes beugen der Knie zum gegenüberliegenden Ellenbogen in der Liegestützposition		

High Reverse Plank Liegestütz rücklinks		
Hip-Ups Hüftheber		
Hip-Ups High Arms Hüftheber mit nach vorn gestreckten Armen		

Knee Hover Alternating Straight Arms Vierfüßlerstand mit gebeugten Knien und wechselseitigem nach vorne führen der Arme Lateral Lunges L Seitlicher Ausfallschritt

Lateral Lunges R Seitlicher Ausfallschritt		
Low Plank Tiefer Unterarmstand (tiefe Liegestütz)		
Low Plank Leg Lift Tiefer Unterarmstand mit wechselseitigem Heben der Beine		

Low Plank Limb Raise Tiefer Unterarmstand mit dynamischen Heben und Absenken der Hüften		
Low Reverse Plank Tiefer Unterarmstand rücklinks		
Lunge Walk Wechselseitig, nach vorwärts gerichtete Ausfallschritte		