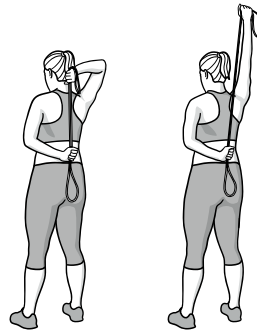
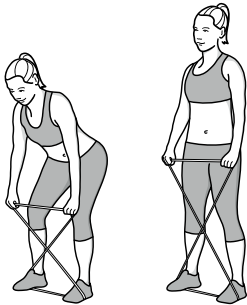


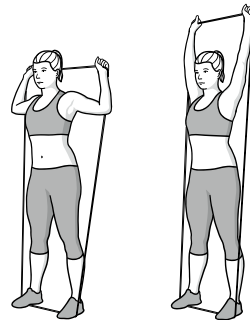
1 Seitlicher Ausfallschritt



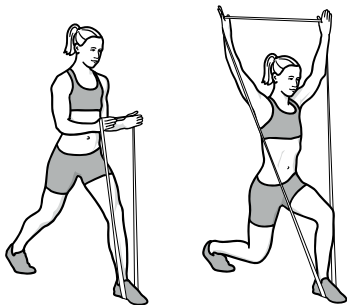
2 Trizepsdrücken im Stehen



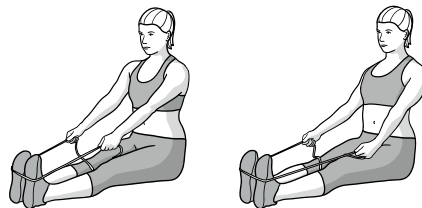
3 Kreuzheben



4 Überkopdrücken im Stehen



5 Überkopkniebeuge in Schrittstellung



6 Schulterblattaktivierung im Langsitz

2

Kraftausdauer und Cardio für den ganzen Körper 1 – für Fortgeschrittene

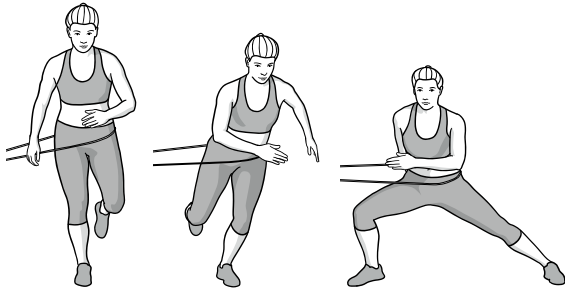
1 2 3

Runden: 3–4

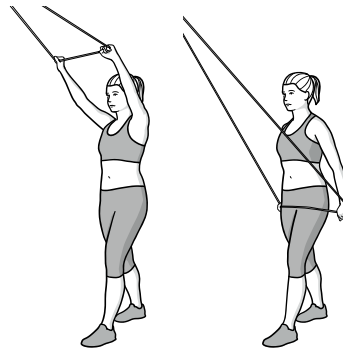
Pause zwischen Runden: ca. 60 Sekunden

Rundendauer: ca. 9 Minuten

| | Übungen | Befestigung Fitnessband | Wiederholungen | Pause zwischen den Übungen in Sekunden | Wiederholungen in Reserve | Seite |
|---|--|-------------------------|----------------|--|---------------------------|-------|
| 1 | Seitlicher Sprung mit Ausfallschritt | mittig | 12 pro Seite | 30 | 2–3 | 116 |
| 2 | Gestrecktes Latziehen in Schrittstellung | oben | 15 | 30 | 2–3 | 132 |
| 3 | Hüftstreckung aus dem Vierfüßlerstand | – | 15 pro Seite | 30 | 2–3 | 118 |
| 4 | Schulteraktivierung im Stehen | – | 15 | 30 | 2–3 | 133 |
| 5 | Ausfallschritt nach vorne | mittig | 12 pro Seite | 30 | 2–3 | 122 |
| 6 | Rückwärtiger Butterfly im Langsitz | – | 15 | 30 | 2–3 | 125 |



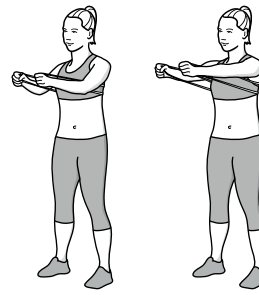
1 Seitlicher Sprung mit Ausfallschritt



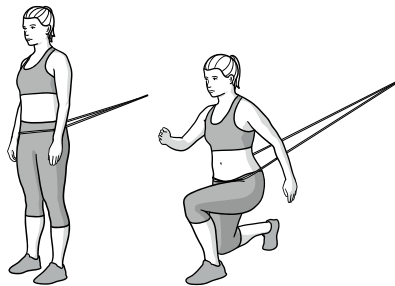
2 Gestrecktes Latziehen in Schrittstellung



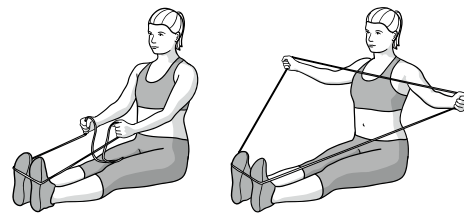
3 Hüftstreckung aus dem Vierfüßlerstand



4 Schulteraktivierung im Stehen



5 Ausfallschritt nach vorne



6 Rückwärtiger Butterfly im Langsitz

3

Kraftausdauer und Cardio für den ganzen Körper 1 – für Profis

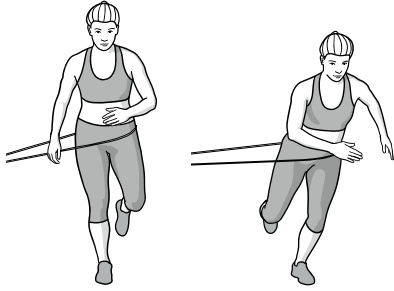
1 2 3

Runden: 4

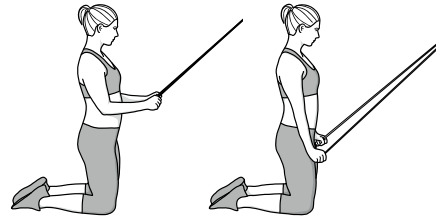
Pause zwischen Runden: ca. 60 Sekunden

Rundendauer: ca. 7 Minuten

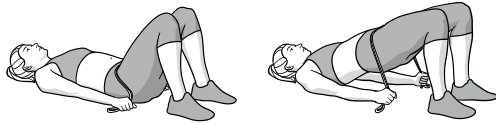
| | Übungen | Befestigung Fitnessband | Wiederholungen | Pause zwischen den Übungen in Sekunden | Wiederholungen in Reserve | Seite |
|---|-------------------------------------|-------------------------|----------------|--|---------------------------|-------|
| 1 | Seitliche Sprünge | mittig | 10 pro Seite | 20 | 1–2 | 117 |
| 2 | Trizepsdrücken im Kniestand | oben | 15 | 20 | 1–2 | 133 |
| 3 | Brücke | – | 15 | 20 | 1–2 | 119 |
| 4 | Liegestütz | – | 15 | 20 | 1–2 | 134 |
| 5 | Abbremsender Ausfallschritt | mittig | 12 pro Seite | 20 | 1–2 | 122 |
| 6 | Gestrecktes Schulterheben im Stehen | – | 15 | 20 | 1–2 | 126 |



1 Seitliche Sprünge



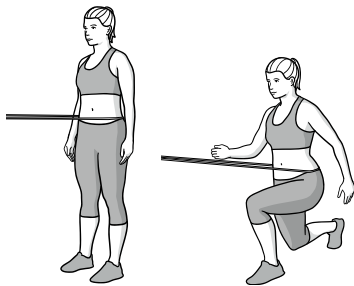
2 Trizepsdrücken im Kniestand



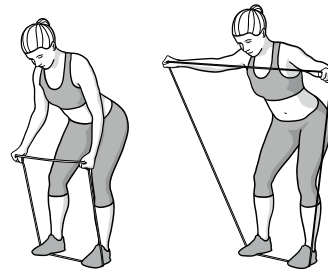
3 Brücke



4 Liegestütz



5 Abbremsender Ausfallschritt



6 Gestrecktes Schulterheben im Stehen