

Trimm-Dich-Pfad

Kostenloser Download
 • Audio-Podcast mit
 Übungsanleitung
 • PDF Begleitmaterial



Sport-Heldin

www.sport-heldin.de

Beschreibung
 Bodyweight-Training in
 11 Stationen im Postanger

- Dauer: ca. 40 Minuten
- Länge: ca. 800 Meter
- Hilfsmittel: Uhr bzw. Audio-Podcast

Station 1: Radl
 1 min Radeln
 1 min Walking



Station 2: Stein
 1 min Toe Touches
 1 min Kniebeugen



Station 3: Brücke
 1 min dynamische
 Standwaage links & rechts



Station 4: Bank
 1 min seitliche Planke mit
 eindreihen links & rechts



Station 5: Schwimmerblock
 1 min Paddeln
 1 min V-W



Station 6: Bank
 1 min Liegestütze
 1 min Planke



Station 7: Baum
 1 min Baumsitz
 1 min Baumsitz mit
 Seitbewegung



Station 8: Bank
 1 min Bergsteiger
 1 min Rückwärtsplanke



Station 9: Brückengeländer
 1 min Kicks gerade
 1 min Kicks seitwärts



Station 10: Treppe
 3x Treppe:
 hoch Ausfallschritte
 runter Joggen



Station 11: Stretching Tower
 1 min Klimmzüge
 1 min Dips



Start Erwärmung
 1 min Joggen am Platz
 1 min Anfersen
 1 min Knie seitlich heben



Ende Stretching
 Beinrückseite, je ca 30 sec
 Oberschenkel, je ca 30 sec
 seitlicher Ausfallschritt, je ca 30 sec
 Schulter/Arm Stretch, je ca 30 sec

