

Einwärmen - Mobilisation

Hüftmobilisation – Rückenmobilisation – Oberschenkel (hinten)

Kräftigung

einzel

Wade (exzentrisch)

seitlicher Rumpf

Salamander

Rücken (Reissverschluss)

Unterarmstütz rücklings

Australian Pull-ups

zu zweit

Liegestütz (mit Klatsch und auf-stossen-stehen)

Squats (mit Armfassung überkreuzt)

Squats zu zweit (Rücken an Rücken)

Schubkarren

Squats und Beine heben
(Scheibenwischer)

Burpees mit Überspringen der
Position Unterarmstütz

Hennen-Kampf

Liegestütz mit Beinen auf
Oberschenkel

Rumpfbeugen mit Kniehub (climb)

Unterarmstütz gegeneinander öffnen

Dehnen

Wade – Hüftbeuger – Rücken – Po-Muskel – Oberschenkel