

Trainingsplan LA 1.0

Schultern und Beine 1.0

| | Ausführung | Zeit | Wiederholungen |
|---|------------|------|----------------|
| Bereit machen | | 10s | |
| Liegestütze | | 30s | |
| Übergang | | 10s | |
| Ausfallschritt zurück | Re. Seite | 30s | |
| Übergang | | 10s | |
| Ausfallschritt zurück | Li. Seite | 30s | |
| Übergang | | 10s | |
| Liegestütze Schulter Klopfen | | 30s | |
| Übergang | | 10s | |
| Ausfallschritt nach vorne | Re. Seite | 30s | |
| Übergang | | 10s | |
| Ausfallschritt nach vorne | Li. Seite | 30s | |
| Übergang | | 10s | |
| Liegestütze aufdrehen | Re. + Li. | 30s | |
| Übergang | | 10s | |
| Ausfallschritt zur Seite | Re. Seite | 30s | |
| Übergang | | 10s | |
| Ausfallschritt zur Seite | Li. Seite | 30s | |
| Übergang | | 10s | |
| Enge Liegestütze | | 30s | |
| Übergang | | 10s | |
| Ausfallschritt zurück überkreuz | Re. Seite | 30s | |
| Übergang | | 10s | |
| Ausfallschritt zurück überkreuz | Li. Seite | 30s | |
| Übergang | | 10s | |
| Liegestütze durchtauchen Rück/Vorwärts | | 30s | |
| Übergang | | 10s | |
| Ausfallschritt nach Vorne Überkreuz | Re. Seite | 30s | |
| Übergang | | 10s | |
| Ausfallschritt nach Vorne Überkreuz | Li. Seite | 30s | |
| ENDE | Gesamtzeit | 10m | |