

Trainingsvorschläge zur zweiten Übungseinheit

3 Minuten ohne Pause

15 sec. Swing links (ca. 7-8)
15 sec. Swing rechts (ca. 7 - 8)
30 sec. Goblet-Squat (ca. 6)

Diesen Satz 3 x ohne Pause wiederholen. Danach Erholungspause und das Ganze noch 2 x

Intervalltraining: 40 sec. Belastung, 20 sec. Pause

40 sec. Swing links, 20 sec. Pause
40 sec. Swing rechts, 20 sec. Pause
40 sec. Goblet-Squat, 20 sec. Pause
40 sec. Slingshot, 20 sec. Pause
40 sec. Upright Row
Danach Erholungspause und das Ganze noch 2 x.

Minuten-Füller-Training

Die Übungen werden nacheinander ohne Pause ausgeführt. Die verbleibende Restzeit bis zum Ablauf einer vollen Minute dient als Pause. Gesamtdauer: ca. 15 – 20 Minuten

5 Goblet-Squat
10 beidarmiger Swing

Swing & Squat

10 Swing, 10 Goblet-Squat
10 Swing, 9 Goblet-Squat
10 Swing, 8 Goblet-Squat
10 Swing, 7 Goblet-Squat
10 Swing, 6 Goblet-Squat
10 Swing, 5 Goblet-Squat
10 Swing, 4 Goblet-Squat
10 Swing, 3 Goblet-Squat
10 Swing, 2 Goblet-Squat
10 Swing, 1 Goblet-Squat

Stackingtraining (13 x 20 sec.)

20 sec. beidarmiger Swing, 20 sec. Pause
20 sec. beidarmiger Swing, 20 sec. Goblet-Squat, 20 sec. Pause
20 sec. beidarmiger Swing, 20 sec. Goblet-Squat, 20 sec. Slingshot, 20 sec. Pause
20 sec. beidarmiger Swing, 20 sec. Goblet-Squat, 20 sec. Slingshot, 20 sec. Upright Row –
Ende