Trainingsplan

	Mobility - Kniebeuge			Gewicht
	Dehnübung für den hinteren Oberschenkel		**Beine(1)**	
	Aufrechter Stand, Beine sind gestreckt	1. Satz	30 Sek.	
	Oberkörper zu eines der gestreckten Beine neigen	2. Satz	30 Sek.	
	Brust in Richtung Knie drücken	Pause	10 Sek.	
	Mit den Fingerspitzen den Boden berühren			
	Beinvorderseite dehnen		**Beine(2)**	
	Vorderen Fuß auf den Boden setzen	1. Satz	30 Sek.	
	Knie und Fußspitze sorgen für festen Halt	2. Satz	30 Sek.	
	Mit rechten Arm den Fuß zum Gesäß ziehen	Pause	10 Sek.	
	Oberkörper leicht nach vorne neigen			
	Beine dehnen innen		**Beine(3)**	
	Ein Bein angewinkelt zur Seite setzen	1. Satz	30 Sek.	
	Möglichst tief mit Körper zum Boden	2. Satz	30 Sek.	
	Rücken gerade	Pause	10 Sek.	
	Dehnen der Wadenmuskeln		**Beine(4)**	
	Schrittstellung	1. Satz	30 Sek.	
	Ein Bein zurücksetzen, Füße parallel nach vorne	2. Satz	30 Sek.	
	Oberkörper nach vorne neigen, Hüfte nachschieben	Pause	10 Sek.	
	Unteren Rücken dehnen		**Rücken(1)**	
	Beine von innen mit den Armen umschließen	1. Satz	30 Sek.	
	Hände an die Füße	2. Satz	30 Sek.	
	Brust zum Boden ziehen	Pause	10 Sek.	

© Bodymodification
www.Body-Mod.de