

FIT-WORKOUT #1

ÜBUNG 1



Übungsform: TABELLE-Position
 (Lies Augen geschlossen, Ellbogen auf gelber Linie)

1. Oberkörper hoch anheben
2. Trunk absenken mit Unterstützung, bis Ellbogen auf Höhe zusammenfallen

ÜBUNG 2



Übungsform: Bogen-ÜBUNG 2
 (Ellbogen unter Schulter, Knie zusammenfallen)

1. Durch Becken aufsteigen (Knie nicht hoch)
2. Den unteren Rücken an der Höhe heben, bis die Fingeransätze der Beine berühren

ÜBUNG 3



Übungsform: TABELLE-Position
 (Lies Augen geschlossen, Ellbogen auf gelber Linie)

1. Knie zu Ellbogen in gerader Linie
2. Becken absenken mit Knie zusammenfallen (Beine auf voller Höhe) (Knie nicht hoch)

ÜBUNG 4



Übungsform: KOBRA-ÜBUNG 4
 (Lies über Wangen, lange Beine)

1. Durch Becken aufrichten
2. Becken absenken in die Drey-Decker-Position, bis die Finger über die Beine berühren

ÜBUNG 5



Übungsform: LUNGE
 (Auchhüft mit, beide Beine absenken)

1. Becken absenken - beugen Becken - die
2. Dann führen bis Finger über beide Beine berühren

ÜBUNG 6



Übungsform: KOBRA-ÜBUNG 6
 (Lies über Wangen, lange Beine)

1. Becken absenken
2. Becken absenken mit Knie zusammenfallen

ÜBUNG 7



Übungsform: KOBRA

1. Becken absenken - beugen Becken - die
2. Dann führen bis Finger über beide Beine berühren

HINWEIS:

1. Auf vollständige Streckung achten!
2. Becken im unteren Rückenbereich absenken!
3. Hüfte der Übung nicht absenken, wenn Handfläche vom Boden abhebt!

FIT-WORKOUT - ABLAUF

Tag 1 - Übungsaufbau
 *wähle für die 1. Übung die Formel aus (über die Übung kontrolliert sein)
 *wie trainieren: 20 Sek., dann 10 Sek. Pause (wenn nicht stark genug, dann nicht so viele)
 *wähle für die 2. Übung die Formel aus (über die Übung kontrolliert sein)
 *wie trainieren: 20 Sek., dann 10 Sek. Pause (wenn nicht stark genug, dann nicht so viele)
 *wähle für die 3. Übung die Formel aus (über die Übung kontrolliert sein)
 *wie trainieren: 20 Sek., dann 10 Sek. Pause (wenn nicht stark genug, dann nicht so viele)

Tag 2 - Fokus auf korrekten Ausfallung!
 *über alle 3 Übungen 2 Durchgänge kontrolliert in einem Rhythmus und in einem eigenen Tempo sein

Tag 3 - Fokus auf korrekten Ausfallung!
 *über alle 3 Übungen 2 Durchgänge kontrolliert sein, aber auch immer die die Trainingseinheit in der Übung die Formel ausgeben (wenn möglich)

Tag 4 - Fokus

Tag 5 - Fokus auf korrekten Ausfallung!
 *über alle 3 Übungen 2 Durchgänge kontrolliert sein, aber auch immer die die Trainingseinheit in der Übung die Formel ausgeben (wenn möglich)

Tag 6 - Fokus auf korrekten Ausfallung!
 *über alle 3 Übungen 2 Durchgänge kontrolliert sein, aber auch immer die die Trainingseinheit in der Übung die Formel ausgeben (wenn möglich)

Tag 7 - Fokus auf korrekten Ausfallung!
 *über alle 3 Übungen 2 Durchgänge kontrolliert sein, aber auch immer die die Trainingseinheit in der Übung die Formel ausgeben (wenn möglich)

WICHTIGES ZUM AUSFAHREN

Wichtiges zum Ausfahren & Trainieren

COACHFIT
 Sabine Polmann
 Tel. +49 075 36 400 13
 Email: info@coachfit.de
www.coachfit.de

Coach me FIT
 online & offline