

FIT-WORKOUT #9

ÜBUNG 1



Übungsplan: TABELLE 1
(Zwei Beine gehoben, Hüfte ruhig, Knie gebeugt)

1. Bein strecken (Danktunger Matte gefaltet)
2. Beine wieder in Winkel von 90 Grad ausstrecken

ÜBUNG 2



Übungsplan: TABELLE 2 (Danktunger Matte gefaltet)

1. Bein-Hals links nach vorne
2. Bein-Hals links nach hinten mit Torsoverwindung

ÜBUNG 3



Übungsplan: TABELLE 3 (Danktunger Matte gefaltet, Knie in 90-Grad-Winkel)

1. Knie über 90 Grad (Fußboden)
2. Bein über Kopf mit Torsoverwindung, Hüfte und Torsoverwindung

ÜBUNG 4



Übungsplan: TABELLE 4 (Danktunger Matte gefaltet, Füße gerade)

1. Bein links in Verlängerung des Rückens
2. Bein rechts nach hinten über das linke Bein über die Hüfte strecken

ÜBUNG 5



Übungsplan: TABELLE 5 (Danktunger Matte gefaltet)

1. Bein links nach vorne mit Hüfte über das linke Bein
2. Bein rechts nach hinten mit Torsoverwindung (gleichzeitige Bewegung)

ÜBUNG 6



Übungsplan: TABELLE 6 (Danktunger Matte gefaltet)

1. große Bein-Hals links (auf dem Boden)
2. große Bein-Hals rechts (auf dem Boden)

ÜBUNG 7



Übungsplan: TABELLE 7

1. auf die Knie gehen
2. Bein links nach vorne
3. Bein rechts nach hinten

HINWEIS:
1. auf die Knie gehen
2. Bein links nach vorne
3. Bein rechts nach hinten

FIT-WORKOUT - ABLAUF

Tag 1 - Übung 1 bis Übung 7
Tag 2 - Übung 1 bis Übung 7
Tag 3 - Übung 1 bis Übung 7
Tag 4 - Übung 1 bis Übung 7
Tag 5 - Übung 1 bis Übung 7
Tag 6 - Übung 1 bis Übung 7
Tag 7 - Übung 1 bis Übung 7

Tag 1 - Fokus auf Bein- und Rückenübungen

Tag 2 - Fokus auf Bein- und Rückenübungen

Tag 3 - Fokus auf Bein- und Rückenübungen

Tag 4 - Fokus auf Bein- und Rückenübungen

Tag 5 - Fokus auf Bein- und Rückenübungen

Body NetGize - Package



Stellen Sie sich Ihre Ziele vor

COACHING FIT
Stellen Sie sich Ihre Ziele vor
Tel: 0431-9791111
Email: info@coachfit.de
www.coachfit.de

