

Battle Rope Workout 1

Trainingsequipment



Battle Rope (BR)
Trainingsmatte


Gesamtdauer



Das Workout ist auf 45 min. ausgelegt.
Mache wenig Pausen um die
Fettverbrennung anzukurbeln.

Warm-Up



Siehe hierzu auch das  [Video](#)

1. Schnelles Gehen oder langsames Laufen
2. Mobilisationsübungen für Fuß-, Knie- und Hüftgelenke
3. Leichte Kräftigungsübungen für die Beine
4. Mobilisationsübungen für den Rumpf und Schultergürtel
5. Leichte Kräftigungsübungen für den Rumpf und Schultergürtel
6. ggf. Foam Rolling

Übungen



1. BR Circles
2. BR Thruster
3. Mountain Climbers
4. BR Alternating Waves with Lunges
5. Sideplank
6. BR Slams

Zeitplan / Protokoll



Zeit	Workout	Bemerkungen
15 min.	Aufwärmen, Bewegungsvorbereitung	Herz-Kreislauf-System erwärmen, Mobilisations- übungen, leichte Kräftigung und Bewegungen üben, Foam Rolling
20 min.	Übungen 1-6, je 4 x 20 sec. Belastung, 10 sec. Pause	Nachdem eine Übung 4 x 20 sec. durchgeführt wurde, zur nächsten wechseln. Pausen kurz halten!
10 min.	Pause	

Cool-Down



Statische Dehnübungen und Lockerungsübungen. Siehe  [Video](#)