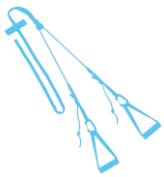
Battle Rope Workout 2

Trainingsequipment



Battle Rope (BR)

Gesamtdauer

Das Workout ist auf 40 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. Fencing R/L
2. Plank with Outward Pull
3. Half Circles
4. Plank with Waves

Zeitplan / Protokoll

Zeit	Workout	Bemerkungen
15 min.	Aufwärmen, Bewegungsvorbereitung	Herz-Kreislauf-System erwärmen, Mobilisations-übungen, leichte Kräftigung und Bewegungen üben, Foam Rolling
10 min.	Übungen 1-4, je 10 Wdhlg., max. 10 Sek. Pause, so viele Runden wie möglich!	Nachdem 10 Wdhlg. einer Übung absolviert wurden, zur nächsten wechseln. Nach der 4. Übung von vorne anfangen. Pausen kurz halten!
15 min.	Cool-Down	Beruhigung des Pulses, Dehnen, Mobilisation

Cool-Down

Statische Dehnübungen und Lockerungsübungen. Siehe Video

© aerobis fitness GmbH 2017