

Krafttraining mit Partner

AMRAP - Teil 1 (10min)

- 3x Übungen mit 3x Wdh. je Übung beginnend
- nach jeder Runde immer um 3 Wdh./ Übung steigern

1. Kartoffelsackausfallschritt mit Partner



2. Ruderzug mit Partner + Wechsel



3. Abklatschen mit Partner im Stütz



AMRAP - Teil 2 (10min)

- 3x Übungen mit 3x Wdh. je Übung beginnend
- nach jeder absolvierten Runde immer um 3 Wdh./ steigern bis 10min vorbei sind
- je schneller trainiert wird (mehr Runden), desto intensiver das Training

1. Unterarmstütz/ Springen über Unterschenkel + Wechsel



2. Brücke/Beugestütz mit Partner + Wechsel



3. Wandsitzen/Splitsquat auf Oberschenkel + Wechsel

