

1 Kniebeuge mit Kasten (Seite 39)



2 Hüftbrücke (Seite 42)



3 Ausfallschritt (Seite 40)



KRAFT- ZIRKEL

LEVEL 1 BEINMUSKELKETTE

Dieser Kraftzirkel mit Übungen aus dem "Verler Trainingshandbuch" trainiert die Beinmuskulatur für das Trainingslevel 1. Die Übungen können einzeln oder nacheinander als Zirkeltraining durchgeführt werden. Die Übungszeit beträgt je nach persönlichem Leistungsniveau jeweils 20 bis 60 Sekunden. Die Pausenzeit ist individuell zu wählen und kann zum Stationswechsel genutzt werden. Dabei sollte sie ein- bis dreimal so lange wie die Übungszeit andauern. Eine kontrollierte und bewusste Ausführung der Übungen muss beim gesamten Training beachtet werden.

4 Donkey Kicks kniend (Seite 45)



5 Seitstütz kniend mit Abduktion (Seite 52)



6 Copenhagen Plank 1 (Seite 53)



7 Wadenheben stehend (Seite 46)

