

1 Kniebeuge
(Seite 47)



2 Hüftbrücke einbeinig
(Seite 50)



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



StadtVerl
Ein guter Grund.

3 Step Ups
(Seite 41)



7 Wadenheben stehend
auf Erhöhung (Seite 55)



KRAFT- ZIRKEL

LEVEL 2 BEINMUSKELKETTE

Dieser Kraftzirkel mit Übungen aus dem "Verler Trainingshandbuch" trainiert die Beinmuskulatur für das Trainingslevel 2. 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.

6 Copenhagen Plank 1
(Seite 53)



5 Seitplank mit Abduktion
(Seite 63)



4 Donkey Kicks
kniend (Seite 45)



Hinweis: Die Übungen werden im "Verler Trainingshandbuch" unter www.verl.de genauer erklärt.