

















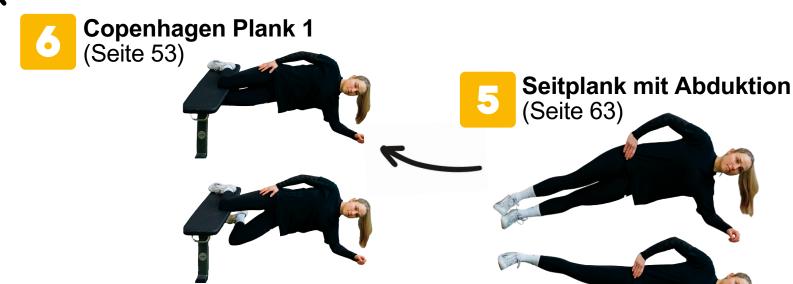


Wadenheben stehend



Dieser Kraftzirkel mit Übungen aus dem "Verler Trainingshandbuch" trainiert die Beinmuskelkette 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.













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