



Trainingsplan



REGINE RIEGEL

firmenfitness
rückencoach
personal trainer

Sven Muster

gültig vom 14.04.2020 bis 14.07.2020

Trainingsplan vom 14.04.2020

Abwechselndes Schwingen



Das Schwingen (Swing) ist ein schnelles Kreuzheben, bei dem die Kettlebell zwischen die Beine nach hinten geschwungen wird, bis die Handgelenke die Innenseite der Oberschenkel berühren. Durch eine explosive Streckung der Hüften und Beine durch die Fersen hindurch wird die Kettlebell bis etwa Brusthöhe nach oben katapultiert. Der Rücken bleibt gestreckt, die Kraft erfolgt aus der Hüftstreckung und die Schulterblätter werden fixiert. Nach jedem Schwung wechselt die Hand.



Datum									
Wiederholungen	10								
Sätze	3								
Gewicht	5								
Pause	1								

Sumo Kniebeuge



Beine außenrotiert und geöffnet aufstellen, Füße ebenfalls leicht ausdrehen, Beine langsam beugen und wieder strecken. Beim Beugen Knie nicht über Fußspitzen führen und beim Aufrichten Knie nicht durchdrücken.



Datum									
Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Pause	0,5								