

Bang for your buck exercise #1 im Online Training: Pistol Squat

Progressionen für die Pistol Squat

Was+Wie:	Anzahl:	Tempo:
1. Squat, exzentrisch, auf eine Box, 2 Beine hoch	4x6-8	6010
2. Step up, seitl, Stuhl	5x10	4010
3. Step up, exz, seitl Stuhl, mit festhalten beim hochgehen	8x2-4	5010
4. Pistol squat, ferse erhöht, exz, konz. Mit hife	10x1	10010
5. Pistol squat, ferse erhöht,	6x1	3010
6. Pistol Squat, ferse erhöht	5x2-4	4010
7. Pistol Squat, kolokov,	8x1	7610
8. Pistol Squat,	10x10	4010
9. Pistol Squat 1 ¼	6x4-6	4010