

Thema heute ist Übungsvariation und Progression durch Tempo, Pause und Ausführung für Fortgeschrittene.

Der Plan ist:

warmup

	Was:	Sätze:	Tempo:	Pausen
A1	Isometrische Kniebeuge	5x30s.	----	1sek Pause
A2	Dynamische Kniebeuge	5x25	2010	120sek Pause
B1	Liegestütz, incline, pausiert	4x8	4310	45sek
B2	Trap3 raise, einarmig.	4x8	3012	45sek
c1	Plan, einarmig/einbeinig.	1x45sek/Seite		

stretchout