Beinkraft-Zirkel

Kniebeugen, Ausfallschritte, Seitsprünge und Wandsitzen – je 40 Sekunden, 20 Sekunden Pause.

10 Min. F ab Fortgeschrittene

#Kondition

Material
Stoppuhr

ONLINE ANSEHEN

Beschreibung

Ablauf: vier Stationen, zwei Runden. Tempo kontrolliert, Knie über den Fußspitzen.

Ziel: Kraft und Stabilität in den Beinen für eine tiefe Grundstellung und schnelle Beinarbeit.