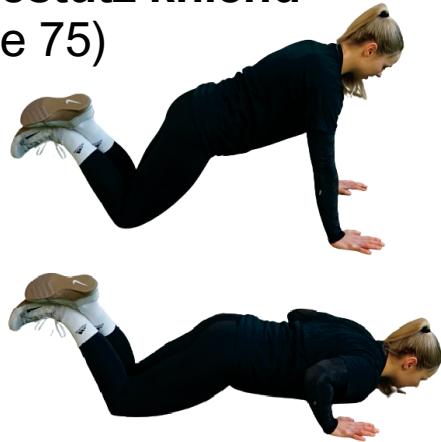


1 Liegestütz kniend
(Seite 75)



2 Russian Twist
(Seite 100)



3 Dips I
(Seite 76)



7 Bizepscurl mit Widerstandsband
(Seite 73)



KRAFT- ZIRKEL

LEVEL 1 ARMMUSKELKETTE & RUMPF

Dieser Kraftzirkel mit Übungen aus dem "Verler Trainingshandbuch" trainiert die Armmuskulatur und den Rumpf für das Trainingslevel 1. 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.

4 Bogen I
(Seite 103)



6 Plank I
(Seite 93)



5 Überkopfdrücken sitzend mit Zusatzgewicht
(Seite 77)



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