

1 Kniebeuge mit
Zusatzgewicht
(Seite 56)



2 Hamstring Steps
(Seite 60)

6 Copenhagen Plank II
(Seite 53)



KRAFT- ZIRKEL

LEVEL 3 BEINMUSKELKETTE

Dieser Kraftzirkel mit Übungen aus dem "Verler Trainingshandbuch" trainiert die Beinmuskulatur für das Trainingslevel 3. 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.

3 Ausfallschritt mit
Zusatzgewicht
(Seite 57)



5 Boxsprünge
(Seite 59)



4 Seitplank mit Abduktion
(Seite 63)



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