



Kurzhandel Heimtraining



Kräftigung



2 pro Woche



vom
25.03.2020 bis
zum
22.04.2020



Torben
Rehberg

Kurzhandeltraining

5 Übungen 46 Minuten 384 MOVES 189 kcal

1 - Superset - Beine, Gesäß

2 Übungen 3 Runden 1 Sek Runde Erholungszeit

1 - Kurzhanteln - Kniebeuge, eine Handeln Brust



W1 15 wdh x 5 kg x 1 Sek
W2 15 wdh x 5 kg x 1 Sek
W3 15 wdh x 5 kg x 1 Sek

Eine KH vor der Brust | etwas über hüftbreiter Stand | ganze Fußsohle immer auf dem Boden | Hüfte nach hinten absetzen | Oberkörper stabil

2 - Kurzhanteln - Kreuzheben



W1 15 wdh x 5 kg x 1 Sek
W2 15 wdh x 5 kg x 1 Sek
W3 15 wdh x 5 kg x 1 Sek

gerader Rücken | Blick nach vorne, KEINE Kniebeuge! | Oberkörper nach vorn unten neigen | die Hüfte weicht nach hinten aus | KH zum Schluss knapp 10cm unter den Knien

2 - Superset - Rücken

2 Übungen 3 Runden 1 Sek Runde Erholungszeit

1 - Kurzhanteln - Rudern, vorgebeugt



W1 15 wdh x 5 kg x 1 Sek
W2 15 wdh x 5 kg x 1 Sek
W3 15 wdh x 5 kg x 1 Sek

Oberkörpervorlage | leicht angewinkelte Beine | Rücken gerade | KH eng am Oberkörper entlang | Schultern weit zurück ziehen

2 - Kurzhanteln - Fliegende rückwärts, Oberkörper vorgeneigt



W1 15 wdh x 5 kg x 1 Sek
W2 15 wdh x 5 kg x 1 Sek
W3 15 wdh x 5 kg x 1 Sek

Oberkörpervorlage | leicht angewinkelte Beine | Rücken gerade | KH nach außen-hinten führen | Schulterblätter in Endposition eng zusammendrücken | Arme leicht angewinkelt

3 - Superset - Brust, Schulter

2 Übungen 3 Runden 1 Sek Runde Erholungszeit

1 - Freie Übung - Liegestütze, Beine gestreckt



W1 15 wdh x 1 Sek
W2 15 wdh x 1 Sek
W3 15 wdh x 1 Sek

Hände leicht über schulterbreit auseinander | gestreckte oder gekniete Variante | Oberkörper stabil halten (nicht durchhängen)

2 - Kurzhanteln - Seitheben



W1 15 wdh x 5 kg x 1 Sek
W2 15 wdh x 5 kg x 1 Sek
W3 15 wdh x 5 kg x 1 Sek

Oberkörper aufrecht | ohne Schwung | Arme leicht angewinkelt

4 - Superset - Arme

2 Übungen 3 Runden 1 Sek Runde Erholungszeit

1 - Kurzhanteln - Armbeugung mit eindrehen des Unterarmes



W1 15 wdh x 5 kg x 1 Sek
W2 15 wdh x 5 kg x 1 Sek
W3 15 wdh x 5 kg x 1 Sek

*aufrechte Körperhaltung | ohne Schwung |
Ellenbogen neben dem Oberkörper fixiert |
Eindrehbewegung nach oben Richtung Schultern*

2 - Kurzhanteln - Überkopfarmstreckung, beidarmig



W1 15 wdh x 5 kg x 1 Sek
W2 15 wdh x 5 kg x 1 Sek
W3 15 wdh x 5 kg x 1 Sek

*Oberkörper aufrecht | auf Bauchspannung achten
| gestreckten Arme mit 1 KH nach oben | KH
hinter den Kopf senken | Ellenbogen in stabiler
Position belassen*

5 - Superset - Bauch, Rumpf

2 Übungen 3 Runden 1 Sek Runde Erholungszeit

1 - Kurzhanteln - Crunch, Rückenlage 90 Grad



W1 15 wdh x 5 kg x 1 Sek
W2 15 wdh x 5 kg x 1 Sek
W3 15 wdh x 5 kg x 1 Sek

*Rückenlage | Beine gestreckt nach oben | KH in
beiden Armen | aufrollend KH Richtung
Zehenspitzen drücken*

2 - Kugelhantel - Russian Twist - Füße angehoben



W1 15 wdh x 4 kg x 1 Sek
W2 15 wdh x 4 kg x 1 Sek
W3 15 wdh x 4 kg x 1 Sek

*im offenen Schwebesitz | KH vor dem Körper |
Rotation zur Seite-unten | 15x pro Seite*