



Anheben im Hang

Kräftigung an den Seilen



INTENSITÄT

- 20-25 WH oder 30-35 sec. Belastungszeit
- 2-4 Sätze
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

1. Sprung in den Hang, mit gestreckten Armen festhalten. Oberschenkel waagrecht anheben, kurz halten und wieder senken

MATERIAL

- 2 Seile
- Matten