

PARTNER WORKOUT

Trainingsplan

Jede Übung mit Partnerwechsel 2x hintereinander.

Anfänger  x3 | Fortgeschritten  x4 | Experte  x5



AUFWÄRMEN

Bereitet eure Muskeln mit einer kleinen Einheit auf die bevorstehende Belastung vor.

1



30 SEKUNDEN POWER
GESPRUNGENE
AUSFALLSCHRITTE
KEINE PAUSE

2



30 SEKUNDEN POWER
BEINHEBEN
MIT WEGDRÜCKEN
KEINE PAUSE

3



30 SEKUNDEN POWER
SPRUNGE ÜBER
DEN PARTNER
KEINE PAUSE

4



30 SEKUNDEN POWER
EINBEINIGE
KNEIEBEUGE
KEINE PAUSE

5



30 SEKUNDEN POWER
SCHUBKARRE
KEINE PAUSE

6



30 SEKUNDEN POWER
SITUPS MIT
ABKLATSCHEN
KEINE PAUSE



COOL DOWN: Dehnt alle beanspruchten Muskelpartien für 45 Sekunden.