



Küpfer's Gym

Fit werden, fit sein, fit bleiben mit Fitnesscenter Küpfer's Gym

Kreuzlingen

Training vom Tag Athletic 3









26.03.2020

Mobility je 1 Min.

			
Brettzel li/re	Hüfte/Gesäss li/re	Ausfallschritt (Knie Halbkreis) li/re	Rückbeuge im Knien

Kraft

**Pause bei Wied. so wenig wie möglich, Pause nach Übung 1 Min.
Trainingsgewicht mehr oder weniger Flaschen**

			
Swing 1 Armig Armwechsel OK 50x		Bankdrücken 50x	
			
Rudern Pendlay 50x		Thrusters Kombi / Übung 4 Min. Wied.zählen (Leistungslevel hoch)	
			
Thrusters (Leistungslevel mittel)		Thrusters (Leistungslevel niedrig)	