

Schnellkrafttraining

An Ort

5 x Sprung mit Päckli aus 120°
5 x Sprung gestreckt aus 90°
10 x Schrittsprung mit Knie am Boden
(lange Pausen dazwischen)

Böckli

10 x vorwärts
5 x jede Seite
10 x von oben nach unten in Shikodachi springen

Ringe

2 x vorwärts so kurz wie möglich den Boden berühren
2 x jede Seite
je 2 x auf einem Bein

Arme

5 x Klatsch-Liegestütz
20 schnelle Liegestütz auf Knien