



TRIAS ATHLETIK
INTELLIGENTES TRAINING

*** 500 Likes on Facebook ***

Hier der Workout Vorschlag als Dankeschön.

Bei diesem Training sollte eine schwere Kettlebell genutzt werden.

Du wirst jede Minute nur 10 Wiederholungen ausführen. Die restliche Zeit der Minute ist Deine Pause.

Die Reihenfolge 1.-10. Wird insgesamt 5 mal durchlaufen.

Das gesamte Workout benötigt 50 Minuten.

Wähle Dein Gewicht weise!

Wärme Dich ordentlich auf!

Beherrsche das Gewicht und die Technik!

Hab Spaß!

1. Snatch - nicht dominante Hand -
2. Snatch - andere Hand -
3. Goblet Squat
4. Clean & Press (5+5)
5. Clean - nicht dominante Hand -
6. Clean - andere Hand -
7. Tactical Lunge - 10 Wdh. Insgesamt -
8. Push Press - nicht dominante Hand -
9. Push Press - andere Hand -
10. Swing (beidhändig explosiv)