**Intermittierendes Krafttraining**

|  |  |
| --- | --- |
| 60 sek | Seilspringen |
| 30 sek (statisch) | Hocke halten |
| 30 sek (dynamisch) | Kniebeugen |
| 30 sek (statisch) | Bauchmuskeln: Boot – halten |
| 30 sek (dynamisch) | Crunches |
| 60 sek (dynamisch) | Seilspringen |
| 30 sek (statisch) | Position Brett/Plank tief halten |
| 30 sek (dynamisch) | Liegestütz / Plank |
| 60 sek (dynamisch) | Seilspringen |
| 30 sek (statisch) | Rücken: Bauchlage – Hände und Füße gestreckt |
| 30 sek (dynamisch) | Bauchlage – Hände und Beine überkreuzen |