

Body Toning mit der Gewichtsscheibe

Equipment: 2 Gewichtsscheiben à 5kg und 1 Step

Workout

| Übung | Technik / Hinweise | WH |
|-------|--------------------|----|
|-------|--------------------|----|

Kombination 1 (Step höchste Stufe)

| | | |
|--|---|--------|
| Stütz auf Step | 2x Jump in/out, 8er > dann in Seitstütz, 8er | 4-5 MB |
| Ausfallschritt, pro Hand eine Gew.-Scheibe | 2/2 tief, 2x 1/1 TB, 2/2 hoch | 3-4 MB |
| 1-armiges Rudern im 2-Füssler | Pro Seite, 2/2 Variante + Beinheben | 2-3 MB |

Kombination 2

| | | |
|--|--|--------|
| Crunch Combo mit Triceps | Leg Extension, zus. 4 Triceps strecken und 4 Overhead Press | 4-6 MB |
| Squat «Sumo», beid Gew.-Scheiben in den Händen mittig | Zusätzlich unten 1-armiger Upright Row, 2/2, 1/1 | 4-6 MB |
| Push up > Knie auf Step | 2/2 tief, 2x 1/1 TB, 2/2 hoch | 3-4 MB |

Kombination 3

| | | |
|--|--|--------|
| Gesäss Übung, in Bauchlage | Paddeln mit Betonung nach oben Ab- und Adduktion horizontal | 4-6 MB |
| Ausfallschritt, Gewicht von Hand zu Hand unter dem Knie | 2/2, Beinwechsel oben | 4-6 MB |
| Rotation stehend, SSD, andere Seite Kreissbewegung | 1/1 | 4-6 MB |