

34 – BT mit Tube und Gewichtsscheibe

Equipment: Step, Tube und Gewichtsscheibe (2.5 bis 5kg)

Musik: 125-130 BPM // Übungen jeweils 4-6 MB

Workout

Übung	Technik / Hinweise	WH / Rhythmus
-------	--------------------	---------------

Kombination 1

Plank Kombination Stützposition, Arme seitlich strecken	Hände schmal, Füsse breit	1/1
Seitstütz Rechts Links	Statisch	statisch

Kombination 2

Squat Kombination Startposition in Squatposition, Arme angewinkelt; Arme strecken > Frontheben > zum Oberkörper ziehen > Squat hoch > runter untenn 2 TB > einmal hoch	Step zw. den Füssen	1/1
1-armiges Rudern (Knie – Hand Pos.) Rechts Links	Eine Hand und beide Füsse platzieren	1/1 und mit 3 EK

Kombination 3

Kombination Ausfallschritt Ausfallschritt „klassisch“ 4mal Ausfallschritt mit Rotation im Wechsel	Mit Gew.-Scheibe In einer Hand haltend Mit beiden Händen	2/2 2/2
Breite Liegestütz	Mit Step	2/2 tief unten 2mal TB 1/1 2/2 hoch
Triceps Dips	Mit Step	3/1

Kombination 4

Squat mit Gewichtsverlagerung	Step zw. den Füssen	2/2
Triceps Kick Backs, stehend vorgeneigt RE LI	Mit Tube	2/2
Biceps Curl 2/2 3 TB nach oben > 1 Full ROM	Mit Tube	2/2 3TB / 1