

Body Toning – Kurzhantel „Flow“

Equipment: Kurzhanteln à 3kg und Step

Workout

Übung	Informationen	WH / Rhythmus
--------------	----------------------	----------------------

Kombination 1

4x Step Basic und 4x Squat Tripple Step		4 MB
2x 3 Repeaters und 4x Ausfallschritt Tripple Step		4 MB
Kombiniert		8 MB
RE / LI Kombination halbiert		4 MB

Kombination 2 – mit Kurzhanteln

Standwaage R/L	Arme nach unten gestreckt	8 WH > 2/2
Deadlift mit breitem Rudern		8 WH > 1/1
Deadlift mit engem Rudern und zwei Kick Back	Hammergriff	4 WH > 1/1
Kombination, alles halbiert		3 MB

Kombination 3 – mit Kurzhanteln

Butterfly	2/2 öffnen > 2x 1/1 TB > 2/2 schliessen	4 WH > 2 MB
Triceps Extension	2/2 beugen > 2x 1/1 TB > 2/2 strecken	4 WH > 2 MB
Core-Stabilisation Leg-Extension	Ein Arm oben nach hinten strecken	8 WH > 2 MB
Kombination, alles halbiert		3 MB

Dann wieder alles von Anfang an: Kombi 1 > 2 > 3 repetieren