

MÄIN INDIVIDUELLEN TRAININGSPLANG

1. Wiel aus all Kategorie **eng Übung** aus.
Et ass méiglech dass du an enger anerer Kategorie en aneren **Niveau** hues.
2. Trainéier deng Übunge vu lénks no riets **3 x 8 Wiederhuelungen**.
Dat sinn 3 Sätz à 8 Wiederhuelunge lénks an 8 Wiederhuelunge riets fir de Fall wou deng Übung op zwou Säiten trainéiert gëtt. Maach no all Saz eng kleng **Paus**.
3. Gëi den nächsten Training op **10 Wiederhuelungen** erop, an dann op 12 Wiederhuelungen.
Wann s du 12 Wiederhuelunge packs, kanns du an den **nächsten Niveau** goen.

Warm-up

Trainéier dës Übung 3 mol lénks an 3 mol riets.



KLICK OP
— PLAY —
FIR DE VIDEO
ZE KUCKEN.

	Hëftdominant Bewegung	Drécken	Knéidominant Bewegung	Zéien
Niveau 1				
Niveau 2				
Niveau 3				
Niveau 4				
Niveau 5				
Niveau 6				

Ausdauer

15 Sek laang an duerno 15 Sek Paus, fir 6 Ronnen.

