

17.05.2021

RESIST
ATHLETICS

DEIN LEITFADEN **FULL BODY**

6 Übungskreise

1x Beine

2x Ganzkörper

1x Oberkörper

1x Bauchmuskeln

1x Intervall



MIT NORA

📷 ns.training_

www.resist-athletics.com

📷 resist_athletics

RESIST
ATHLETICS

Die Marke RESIST ATHLETICS wurde mit dem Ziel geschaffen, allen eine einfache und zugängliche Möglichkeit zu bieten, zu trainieren, egal wo man sich befindet.

Unser Zubehör ist an DEIN Niveau angepasst, egal ob Du Anfänger: in oder sehr erfahren bist, Du setzt deine eigenen Grenzen. Wir begleiten Dich und bieten Dir qualitativ hochwertige Produkte. Es liegt an DIR, den Rest zu erledigen!



Bevor Du mit dem Training beginnst, solltest Du unbedingt die folgenden Empfehlungen lesen. So kannst Du Verletzungen vermeiden und - was am wichtigsten ist - viel schneller Fortschritte machen!

Dieser Leitfaden enthält Übungskreise, die Dich beim Training zu Hause, unterwegs oder im Fitnessstudio unterstützen. Bau diese Kreise in Deine Trainingsroutine ein, und Du erzielst Fortschritte und erreichst Deine Ziele.

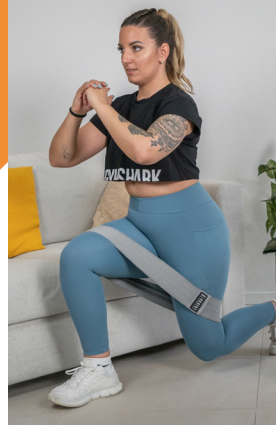
Übung macht den Meister!

Haftung

RESIST ATHLETICS hat Nora gebeten, diesen Leitfaden zu erstellen, um sicherzustellen, dass Du den sichersten und vollständigsten Leitfaden erhältst. Wir können jedoch nicht für Verletzungen oder Schäden haftbar gemacht werden, die sich aus der Verwendung ergeben können.

Der Weiterverkauf oder die Weitergabe dieses Leitfadens ist illegal. Bitte respektiere die Arbeit und die Zeit, die wir in die Erstellung investiert haben.

Nora Yousfi



Als Sportfan seit über 10 Jahren habe ich 2016 meine Ausbildung zur Multi-Skill- Fitness-Instruktorin abgeschlossen. Da ich eine Leidenschaft für Freestyle-Gruppenkurse habe, habe ich mich auch in den Konzepten lesmills BodyPump, Cx Work und CAF geschult. Seit zwei Jahren biete ich neben dem Outdoor-Kleingruppenttraining auch ein individuelles Coaching an, um meine Kund:inn:en besser betreuen zu können.

Ich habe RESIST ATHLETICS zufällig in den sozialen Netzwerken entdeckt und habe sie seitdem immer dabei. Am Anfang habe ich sie benutzt, um meine CAF-Kurse zu geben. Sehr schnell begannen die Kursteilnehmer:innen, mich nach ihnen zu fragen, weil sie von der Qualität, dem Komfort und vor allem dem Gefühl begeistert waren.

Ich hoffe, dass Dir dieser mit RESIST ATHLETICS erstellte Leitfaden gefällt und dass er Dich dazu bringt, Dich so viel wie möglich zu bewegen, um in Form zu bleiben!

Enjoy!

Wähle Deine Intensität Hier

Hier findest Du verschiedene Möglichkeiten, die Intensität der Übungskreise zu erhöhen oder zu verringern, egal ob Du Anfänger:in oder erfahrene:r Sportler:in bist.

Passe Dein Training an Deine Fähigkeiten an, versuche immer, Dich zu verbessern, sei es durch Erhöhung des Widerstands oder durch zusätzliche Wiederholungen.

Kurze Bänder

Widerstandsarten

Wir bieten mehrere Bänder mit unterschiedlichem Widerstand an, um jedem Niveau gerecht zu werden.

 Blau = medium 38 cm

 Gelb = medium 33 cm

 Grau = strong 38 cm

 Schwarz = heavy 33 cm

Lage des Bandes

Je höher das Band auf Deinen Beinen liegt, desto geringer ist der Widerstand. Das macht die Übung einfacher. Wenn das Band tiefer auf Deinen Beinen liegt, zum Beispiel auf Höhe der Knöchel, erhöht sich der Widerstand. Die Übung wird schwieriger.

- Direkt unter dem Gesäss = leicht
- Über den Knien = mittel
- Unterhalb der Knie = schwierig
- Auf Höhe der Knöchel = sehr schwierig

Erholzeiten

Je länger die Erholungszeit zwischen den Übungen ist, desto einfacher ist es, das Training zu absolvieren. Durch Verkürzung der Ruhezeit erhöht sich die Schwierigkeit! Denke daran, das Ziel ist es, das Training zu absolvieren...

Anzahl der Wiederholungen und Abfolgen

Wir geben eine ideale Anzahl von Wiederholungen und Abfolgen an, die Du pro Übung und pro Kreis durchführen solltest.

- Schwieriger: Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen und Abfolgen
- Leichter: Reduziere die Anzahl der Wiederholungen und Abfolgen

Widerstand entsprechend der Körperfülle

Die Farben entsprechen dem Widerstand. Es können noch limitierte Auflagen dazukommen.

		KORPULENZ		
		Dünn	Durchschnitt	Stark
NIVEAU	Anfänger	 		
	Sportlich	 	 	
	Bestätigt	 	 	
	Expert			 

Lange Bänder

Widerstandsarten

Wir bieten zwei Gummibänder mit unterschiedlichem Widerstand an.

● Blau = medium 208 cm

● Schwarz = heavy 208 cm

Widerstandsband halten

Stelle den Widerstand ein, indem Du die Position Deiner Hände auf dem Widerstandsband veränderst. Wenn Du es z. B. in Bodennähe anfasst, verringerst Du die Amplitude und erhöhst die Schwierigkeit.

Das Wichtigste ist, dass Du Spass an den Übungen hast. Das heisst aber nicht, dass Du nicht schwitzen wirst oder Deine Muskeln nicht spürst, ganz im Gegenteil!

Widerstand entsprechend der Körperfülle

Die Farben entsprechen dem Widerstand. Es können noch limitierte Auflagen dazukommen.

		GRÖSSE PERSON	
		Kleine (-1m70)	Grosse (+1m70)
NIVEAU	Anfänger	●	●
	Sportlich	●	●
	Bestätigt	●	● ●
	Expert	●	●

Bewegungs- technik

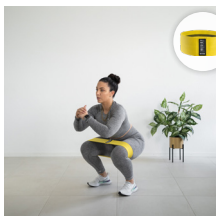
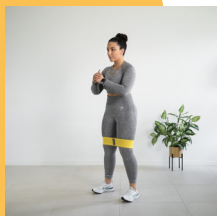
Das Ziel ist es, Dir so viele Informationen wie möglich über die Technik der Ausführung der Bewegungen zu geben, aus denen die Kreise bestehen.

Wichtig! Bei allen Übungen muss die Bauchmuskulatur angespannt werden: Strecke Dich und ziehe den Bauchnabel an die Wirbelsäule.

Du musst Dich in der Körpermitte fest fühlen, Deine Haltung darf sich nicht verändern und Dein Bauch darf nicht wieder herauskommen.

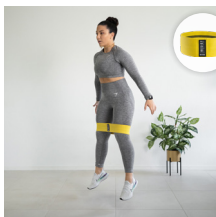
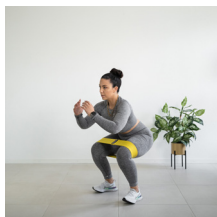
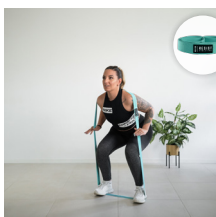
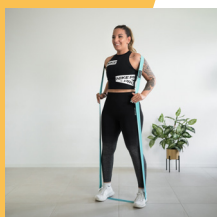
Trainingskreise S. 19 →

Beine & Gesäss



squat 1

Lege das kleine Widerstandsband oberhalb der Knie oder das lange Widerstandsband unter den Füßen und über den Schultern an. Stelle die Füße etwas breiter auf als Deine Hüften, die Spitzen zeigen leicht nach aussen. Halte den Oberkörper so gerade wie möglich und senke Dein Gesäss nach hinten, so als ob Du Dich setzen möchtest. Deine Knie befinden sich in einer Linie mit den Fussspitzen. Wenn Du runtergehst, aktiviere die Bauchmuskeln! Für Anfänger:innen: Wenn Dein unterer Rücken rund wird, hast Du Dein natürliches Limit erreicht.



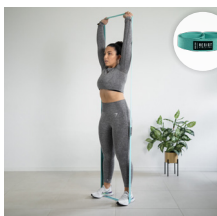
squat jump 2

Lege das kleine Widerstandsband oberhalb der Knie an. Stelle die Füße etwas breiter als Deine Hüften, die Spitzen zeigen leicht nach aussen. Halte den Oberkörper so gerade wie möglich und senke Dein Gesäss nach hinten, so als ob Du Dich setzen möchtest. Deine Knie befinden sich in einer Linie mit den Fussspitzen. Wenn Du wieder hochkommst, gib Dir einen Ruck, um einen kleinen Sprung zu machen. Achte darauf, dass Deine Knie nicht nach innen gehen. Benutz Deine Arme, um während der Bewegung stabiler zu sein!



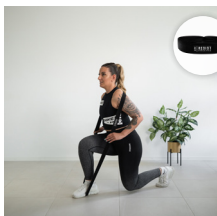
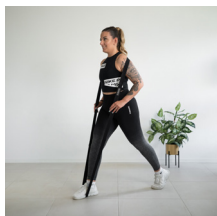
squat + kickback 3

Lege das kleine Widerstandsband oberhalb der Knie an. Geh wieder in die Position Squat 1. Wenn Du in die stehende Ausgangsposition zurückgehst, bewege ein Bein so weit wie möglich vom anderen weg nach hinten. Halte das Bein gestreckt und spanne das Gesäss an. Nimm das andere Bein, wenn die Abfolge beendet ist.



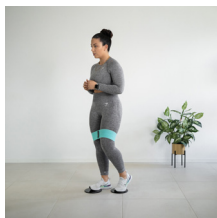
squat press 4

Leg das lange Widerstandsband unter Deine Füße und nimm das andere Ende in Schulterhöhe vorn in die Hände. Absenken in die Squat 1. Komm energisch wieder hoch und schiebe das Band nach oben, so dass die Arme gestreckt sind. Nimm die Schultern und den oberen Rücken mit! Geh zurück in die Hocke und bring die Hände auf Brusthöhe.



reverse Lunge 5

Leg ein Ende des langen Widerstandsbandes unter einen Fuss und das andere über Deine Schultern. Stell Dich gerade hin, die Füße hüftbreit auseinander. Mach einen grossen Schritt nach hinten und beuge ein Knie Richtung Boden, dabei den Oberkörper gerade halten. Das Knie des vorderen Beins muss in einer Linie mit der Fussspitze sein. Nimm das andere Bein, wenn die Abfolge beendet ist.



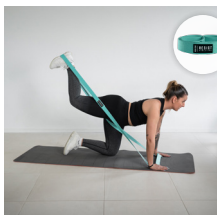
alternating reverse lunge 6

Leg Dein kleines Widerstandsband oberhalb der Knie an und einen Schieber unter jeden Fuss. Stell Dich gerade hin, die Füße hüftbreit auseinander. Schiebe einen Fuss zurück und beuge das Knie in Richtung Boden. Halte den Oberkörper gerade. Das Knie des vorderen Beins muss in einer Linie mit der Fussspitze sein. Schieb den Fuss zurück in die Ausgangsposition und nimm dann den anderen Fuss.



chair + abduction 7

Leg Dein kleines Widerstandsband oberhalb der Knie an. Lehne Dich mit dem Rücken an eine Wand, wobei die Bauchmuskeln angespannt sind. Richte Deine Knie mit dem Gesäss und den Fersen so aus, dass ein rechter Winkel entsteht. Öffne die Knie nach aussen, um eine Abduktion auszuführen. Halte die Bauchmuskeln immer angespannt. Wenn die Position schwer zu halten ist, kannst Du etwas nach oben gehen.



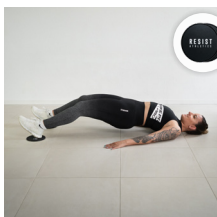
donkey kick 8

Hände und Knie auf den Boden. Leg das lange Widerstandsband unter einen Fuss und unter beide Hände. Heb das Bein, unter dem das Band liegt, an, und drück die Ferse in Richtung Decke. Spann die Bauchmuskeln an, damit der untere Rücken nicht hohl wird. Nimm das andere Bein, wenn die Abfolge beendet ist.



hip thrust 9

Leg das kleine Widerstandsband oberhalb der Knie an. Leg Dich auf den Rücken, beuge die Knie und stell die Füße auf den Boden. Bring die Fersen zum Gesäss. Strecke ein Bein aus und heb das Becken an, dabei den anderen Fuss aufgesetzt lassen. Zieh die Gesässmuskeln zusammen und spanne die Bauchmuskeln an. Geh wieder runter, ohne den Boden zu berühren. Nimm das andere Bein, wenn die Abfolge beendet ist.



curl ischio 10

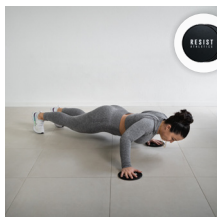
Beuge in Rückenlage die Knie und stell die Fersen auf die Schieber. Halte die Fersen so weit wie möglich vom Gesäss entfernt. Achtung! Der gesamte Bauchbereich sollte geschützt sein. Komm wieder hoch, Gesäss angespannt.

Oberkörper



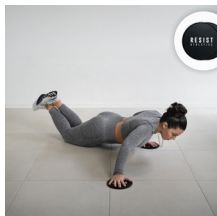
deadlift 11

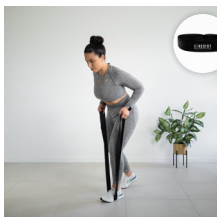
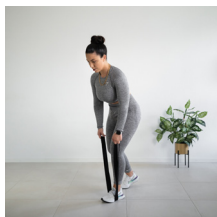
Steh aufrecht mit leicht gebeugten Knien und führe das lange Widerstandsband unter beiden Füßen durch. Nimm in jede Hand ein Ende des Bandes. Zieh die Schultern nach hinten und lass sie so. Zieh die Bauchmuskeln zusammen und bring die Hände von der Hüfte aus unter die Knie, ohne sie weiter zu beugen. Geh in die Ausgangsposition zurück, Gesäßmuskeln am Ende der Bewegung anspannen.



lateral push up 12

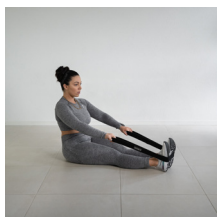
Leg in der normalen Liegestützposition oder auf den Knien einen Schieber unter jede Hand. Schiebe die rechte Hand leicht zur Seite, und mach dabei eine Liegestütze. Geh in die Ausgangsposition zurück. Halte den Rücken gerade und die Bauchmuskeln angespannt. Jedes Mal wechseln.





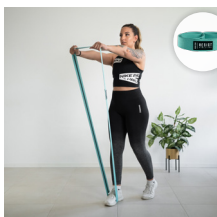
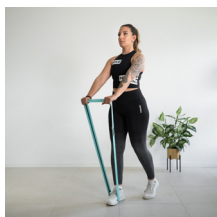
bent over row 13

Wenn Du stehst, leg die Mitte des Bandes unter Deinen vorderen Fuss. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt, die Knie sind gebeugt, die Füße stehen zusammen oder versetzt, der Rücken ist gerade. Bring das Band zum Bauchnabel. Halte die Ellbogen nahe an der Seite und drück die Schulterblätter zusammen, um den oberen Rücken zusammenzuziehen. Geh in die Ausgangsposition zurück, ohne den Widerstand vollständig zu lösen.



seated bent over row 14

Führe das Widerstandsband unter den Füßen durch, im Sitzen, Oberkörper gerade, Beine gestreckt. Bring Sie das Gummiband zum Bauchnabel. Halte die Ellbogen nahe an der Seite und drück die Schulterblätter zusammen, um den oberen Rücken zusammenzuziehen. Geh in die Ausgangsposition zurück, ohne den Widerstand vollständig zu lösen.



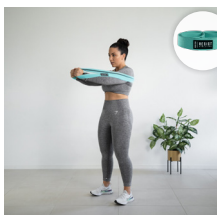
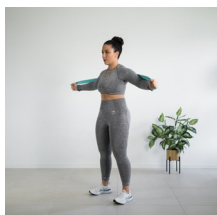
front raise 15

Leg das lange Widerstandsband im Stehen unter einen Fuss oder unter beide Füße, um den Widerstand zu erhöhen. Greif das Band mit beiden Händen in Schulterbreite. Mit den Armen an der Seite und den Ellbogen dicht am Körper die Unterarme so weit wie möglich nach oben beugen und dann wieder nach unten.



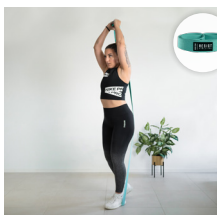
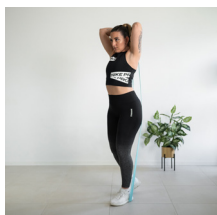
bench press 16

Leg in Rückenlage Dein langes Widerstandsband unter Deine Schulterblätter. Nimm in jede Hand ein Ende des Bandes. Leg Deine Ellbogen in einem 90-Grad-Winkel auf den Boden und drücke die Hände zur Decke. Bring die Ellbogen in die Ausgangsposition zurück und wiederhole das.



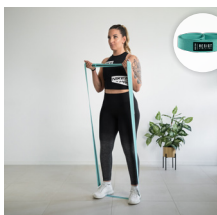
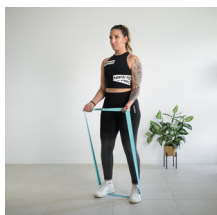
bench fly 17

Lege im Stehen oder im Liegen Dein langes Widerstandsband hinter dem Rücken, in Höhe der Schulterblätter an. Nimm in jede Hand ein Ende des Bandes. Öffne die Arme, sodass das Band gespannt ist, und bring dann die Hände nach vorn, wobei die Ellbogen immer leicht gebeugt bleiben.



triceps extension 18

Leg das lange Widerstandsband unter die Ferse. Fass es mit beiden Händen hinter dem Kopf. Zieh am Band und streck dabei die Arme zur Decke. Bring die Hände wieder nach unten und halte die Ellbogen nahe am Gesicht.



biceps curl 19

Leg das lange Widerstandsband im Stehen unter einen Fuss oder unter beide Füße, um den Widerstand zu erhöhen. Greif das Band mit beiden Händen in Schulterbreite. Mit den Armen an der Seite und den Ellbogen dicht am Körper die Unterarme so weit wie möglich nach oben beugen und dann wieder nach unten.

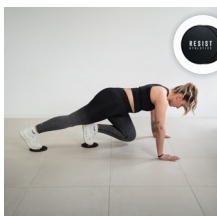
Durch Veränderung der Position der Hände auf dem Band kannst Du den Widerstand erhöhen oder verringern.

Bauchmuskeln



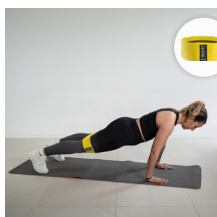
mountain climber 20

Leg das kleine Widerstandsband über den Knien an und/oder die Schieber unter die Füße. Geh mit gestreckten Armen in Plankenposition. Der Körper muss gerade sein, die Bauch- und Gesässmuskeln sind angespannt. Bring ein Knie auf Brusthöhe. Bring das Bein wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole die Bewegung und halte dabei den Rhythmus so gleichmässig wie möglich.



cross crawl 21

Leg das kleine Widerstandsband oberhalb der Knie an. Leg Dich auf den Rücken, die Hände auf Höhe der Schläfen, die Beine im 90-Grad-Winkel über den Hüften angewinkelt. Hebe ein Schulterblatt vom Boden ab und geh mit dem Ellbogen zu dem gegenüberliegenden Knie. Dein unterer Rücken und die Hüfte bewegen sich nicht. Das Gleiche mit der anderen Seite.



walking plank 22

Leg das kleine Widerstandsband oberhalb der Knie an. Geh aus dem Stand, mit leicht gebeugten Knien, mit den Händen auf den Boden. Geh mit den Händen, bis Du in die Plankenposition kommst. Richte den Rücken und die Hüften richtig aus. Geh Sie in die Ausgangsposition zurück.



reverse plank + leg extension 23

Leg das kleine Widerstandsband oberhalb der Knie an. Im Sitzen die Füße vom Boden anheben, die Knie stehen im 90-Grad-Winkel, Brustkorb leicht nach hinten gebeugt. Bauchnabel einziehen und Arme gerade am Körper entlang halten. Beine abwechselnd strecken.



lateral plank + leg abduction 24

Leg das kleine Widerstandsband oberhalb der Knie an. In die Seitenplanke gehen, das Knie des unteren Beins auf dem Boden. Stütze Dich auf den Unterarm, Ellbogen in einer Linie mit der Schulter. Drücke die Hüften in Richtung Decke und führe eine Abduktion aus, das obere Bein nach oben. Das Gleiche mit der anderen Seite.



side plank 25

Leg die Schieber unter die Füße. Geh in Plankenposition, die Handgelenke in einer Linie mit den Schultern. Heb die Hüften an, sodass eine gerade Linie vom Kopf zu den Fersen entsteht. Zieh die Bauchmuskeln zusammen, indem Du den Bauchnabel einziehst. Schieb den rechten Fuss leicht nach aussen, und stell ihn dann in die Ausgangsposition zurück. Dasselbe mit dem linken Fuss. Wiederhole die Bewegung so oft wie möglich.



advanced side plank 26

Leg die Schieber unter die Füße. Geh in Plankenposition, die Handgelenke in einer Linie mit den Schultern. Heb die Hüften an, sodass eine gerade Linie vom Kopf zu den Fersen entsteht. Zieh die Bauchmuskeln zusammen, indem Du den Bauchnabel einziehst. Schieb den rechten Fuss nach aussen, hin zum Ellbogen und bring ihn dann in die Ausgangsposition zurück. Dasselbe mit dem linken Fuss. Wiederhole die Bewegung so oft wie möglich.



commando plank 27

Leg die Schieber unter Deine Füße. Geh in Plankenposition auf den Unterarmen, ein Schieber unter jedem Fuss. Spann die Bauchmuskeln an, indem Du den Bauchnabel einziehst. Komm nacheinander auf den Handflächennach oben, die Arme gestreckt. Geh wieder runter auf die Unterarme. Halte die Hüften parallel zum Boden.



plank take off one leg 28

Leg das kleine Widerstandsband oberhalb der Knie an. Geh in Plankenposition auf die Unterarme oder die ausgestreckten Arme. Spanne die Bauchmuskeln an, indem Du den Bauchnabel einziehst. Heb den rechten Fuss an und setz ihn wieder auf. Das Gleiche mit der anderen Seite.

BEINE

Kräftigung des Unterkörpers für straffe Beine und Gesäßmuskeln und eine starke Bauchmuskulatur.

Passen Sie die Platzierung des Widerstandsbands, die Erholungszeit und die Anzahl der Sätze an Ihre gewünschte Intensität an. Seiten 6-7

Beine - Gesäß + Bauchmuskeln / Kraft



20 reps

Langes Widerstandsband
squat 1



15 reps
(jede Seite)

Kleines Widerstandsband + Sliders
Reverse Lunge 5



20 reps
(jede Seite)

Langes Widerstandsband
donkey kick 8



15 reps

Kleines Widerstandsband
squat jump 2

Auch wenn
es sticht,
weitermachen!
🔥🔥🔥



30 sek.

Kleines Widerstandsband
chair + abduction 7



20 reps

Kleines Widerstandsband
plank take off one leg 28

Erholzeit: 2 Minuten

Ausrüstung



Kleines
Widerstandsband



Langes
Widerstandsband



Sliders

OBERKÖRPER

Oberkörpertraining für eine bessere Körperhaltung und straffe Arme.

Passen Sie die Platzierung des Widerstandsbands, die Erholungszeit und die Anzahl der Sätze an Ihre gewünschte Intensität an. Seiten 6-7

Brustmuskeln - Rücken - Bizeps -
Trizeps - Schultern / Kraft

Ausrüstung



Langes
Widerstandsband

RESIST x nova



20 reps

Langes Widerstandsband medium oder heavy
bench press 16



15 reps
(jede Seite)

Langes Widerstandsband heavy
bent over row 13



15 reps
(jede Seite)

Langes Widerstandsband medium
triceps extension 18



25 reps

Langes Widerstandsband medium oder heavy
biceps curl 19



15 reps

Langes Widerstandsband heavy
deadlift 11



20 reps

Langes Widerstandsband medium
front raise 15

Widerstand
des langen
Bandes an
Dein Niveau
anpassen 💪

Erholzeit: 2 Minuten

INTERVALL

Arbeit des ganzen Körpers sowie des Herzens für eine bessere Ausdauer und bessere Leistungen.

Passen Sie die Platzierung des Widerstandsbands, die Erholungszeit und die Anzahl der Sätze an Ihre gewünschte Intensität an. Seiten 6-7

Ganzkörper / Cardio



30 sek.

Kleines Widerstandsband

mountain climber 20



30 sek.

Kleines Widerstandsband

squat jump 2



30 sek.

Sliders

Alternating reverse lunge 6
(Option mit extra Widerstandsband)



30 sek.

Sliders

lateral push up 12
(oder auf den Knien)



30 sek.

Sliders

advanced side plank 26



30 sek.

Langes Widerstandsband medium

squat press 4

Ausrüstung



Kleines
Widerstandsband



Langes
Widerstandsband



Sliders

RESIST X NOVA

Bleib dran!
Wenn es zu leicht ist, Zeit erhöhen oder andersrum reduzieren 💪

Erholzeit: 1 Minuten

FULL BODY

Einsteiger-Workout für den ganzen Körper in einer Sitzung. Ideal, wenn Du nicht viel Zeit habst.

Passen Sie die Platzierung des Widerstandsbands, die Erholungszeit und die Anzahl der Sätze an Ihre gewünschte Intensität an. Seiten 6-7

Ganzkörper / Kraft



20 reps

Kleines Widerstandsband
squat 1



15 reps
(jede Übung)

Langes Widerstandsband
bench press + fly 16 17



20 reps

Langes Widerstandsband
seated bent over row 14

Brennt es?
Das ist ein
gutes Zeichen,
weitermachen!



30 sek.

Kleines Widerstandsband
chair + abduction 7



20 reps.

Kleines Widerstandsband
hip thrust 9



30 sek.

Kleines Widerstandsband
reverse plank + leg extension 23

Erholzeit: 2 Minuten

Ausrüstung



Kleines
Widerstandsband



Langes
Widerstandsband



Sliders

RESIST x nora

ADVANCED FULL BODY

Fortgeschrittene Ganzkörpersitzung, um
Deinen gesamten Körper in einer Sitzung zu
fordern, zu stärken und zu straffen

Passen Sie die Platzierung des Widerstandsbands, die Erholungszeit
und die Anzahl der Sätze an Ihre gewünschte Intensität an. Seiten 6-7

Ganzkörper / Kardio + Kraft



30 sek.

Kleines Widerstandsband

walking plank 22



15 reps
(jede Seite)

Kleines Widerstandsband

squat + kickback 3



10 reps

Sliders

**push up +
mountain climber** 20



15 reps

Langes Widerstandsband

deadlift + bent over row 11 13



20 sek.

Langes Widerstandsband

biceps curl + half pulse 19



15 reps

Sliders

hip thrust + curl ischio 9 10

Ausrüstung



Kleines
Widerstandsband



Langes
Widerstandsband



Sliders

RESIST x nora

**Mach so viele
Runden, wie
nur geht!**

Erholzeit: 2 Minuten

BAUCH- MUSKULATUR

Kräftigung der Bauchmuskulatur und der Tiefenmuskulatur für einen starken und straffen Körper

Passen Sie die Platzierung des Widerstandsbands, die Erholungszeit und die Anzahl der Sätze an Ihre gewünschte Intensität an. Seiten 6-7

Ausrüstung



Kleines
Widerstandsband



Sliders

RESIST X nora



20 sek.

Sliders

commando plank 27



20 sek.

Sliders

side plank 25



20 sek.

Kleines Widerstandsband

cross crawl 21

Man muss
leiden, um
einen flachen
Bauch zu
bekommen 🍫



20 sek.

Kleines Widerstandsband

**reverse plank
+ leg extension** 23



20 sek.
(jede Seite)

Kleines Widerstandsband

**lateral plank
+ leg abduction** 24

Erholzeit: 2 Minuten

Danke!

Danke für den Kauf unserer RESIST ATHLETICS Produkte und dafür, dass Du an diese neue Marke glaubst. Wir begleiten Dich gerne, damit Du Deine Ziele erreichst. Vergiss nicht, Deine Sitzungen in den sozialen Netzwerken zu teilen!



resist_athletics



resist athletics

