

Programm 20.11.2023

Ladina, Jil, Noé

30' | Warmup selbständig und Woche Planen

30' | Campusboard

- 4 Übungen à 2 – 4 Zügen je 4x

30' | Fingerkraft

- 10s Bel. / 30s P. / 5 Wh. / 3 S.
- Leiste und Pinch

45' | Stationentraining Kraft

- Cluster: 3 x 3 Wh. Mit 10s P. + 1 Wh. exzentrisch (10s) / 3 S. / 80%
- Ruderzug, Klimmzug, Bankdrücken

15' | Rumpfttraining

Yan, Felix, Max

30' | Warmup selbständig und Woche Planen

30' | Campusboard

- 4 Übungen à 2 – 4 Zügen je 4x

15' | Finger curls

- 4x je Seite abwechselnd / 4 S.

30' | TBT Minizüge (Max = 2 x 10min BFR)

- 2 Boulder à ca. 10 kurzen Zügen mit schlechten Griffen je 5x klettern
- Haltezeit ca. 5s auf jedem Griff

15' | Rumpfttraining

30' | Beweglichkeit

- 4 Übungen je 5 x 40s Bel. und 20 s P.