




Gang Training -2

3x/Woche
 4 Wochen

Erstellt von Thomas Nikolaus am 01 Apr 2020

<p>1. STAMPFEN</p>  <p>20 Schritte, 30s Pause, 3 Serien</p> <ul style="list-style-type: none"> • bei jedem Schritt fest in den Boden stampfen 	<p>2. SCHLEICHEN</p>  <p>20 Schritte, 30s Pause, 3 Serien</p> <ul style="list-style-type: none"> • möglichst geräuschlos schleichen 	<p>3. SEILTÄNZER</p>  <p>20 Schritte, 30s Pause, 3 Serien</p> <ul style="list-style-type: none"> • einen Fuß vor den anderen setzen und auf einer Linie gehen (Seiltänzer)
---	---	--

4. ANFERSEN



20 Schritte, 30s Pause, 3 Serien

- bei jedem Schritt Ferse soweit wie möglich Richtung Gesäß ziehen
- Oberkörper bleibt stabil

5. SIDESTEPS



20 Schritte, 30s Pause, 3 Serien

- Schritt zur Seite
- anderes Bein nachstellen und abwechselnd vorne und hinten überkreuzen
- Blickrichtung nach vorne

6. SKIPPING



20 WH, 30s Pause, 3 Serien

- Knie im Wechsel hochziehen
- Arme mitbewegen
- skipping

7. SKIP/ANFERSEN



20 Schritte, 30s Pause, 3 Serien

- ein Knie zum Bauch hochziehen
- andere Ferse zum Gesäß
- Tempo varriieren

8. Nordic Walking - Ausdauer



20 Minuten, 0s Pause, 1 Serien

- Nordic Walking