

08

Explosive Liegestütze
auf Bällen

Trainingshilfen

2 Fußbälle
Stoppuhr

Organisation

Die beiden Bälle haben einen schulterweiten Abstand zueinander.



Übungsablauf

Innerhalb von 40 Sekunden sollen so viele korrekte Wiederholungen wie möglich durchgeführt werden. In der Ausgangsposition sind die Arme fast durchgestreckt. Die Endposition der Arme ist ein 90 Grad Winkel zwischen Ober- und Unterarm.



Variationen

Statt den Händen werden nun die Füße auf die 2 Bälle gestellt.

Coaching Tipps

Den Bauch anspannen und die Übung möglichst explosiv ausführen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

