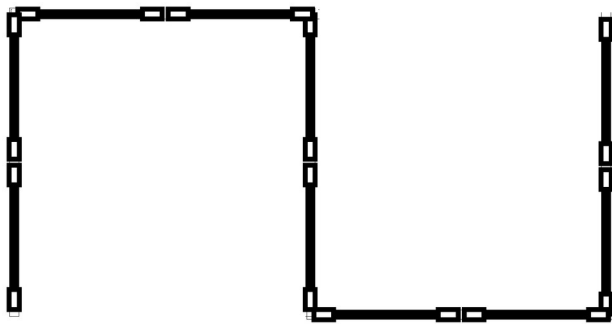


**Form #6, Übung #3**



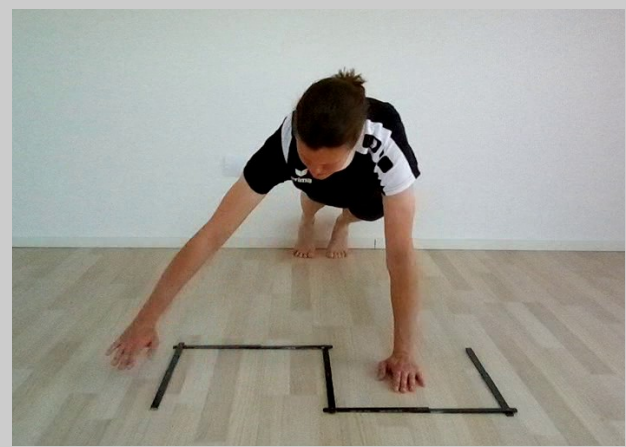
**Form:** je zwei Segmente gerade

**Trainingsziel:** aus stabiler Grundposition Arm im Liegestütz umsetzen



**Tabata Empfehlung:** 96 bpm  
SoundCloud: Anton Radev, Rocky Theme

Link zum Video:  
kurz



**Liegestützposition,** Hände wandern feldweise rechts/links

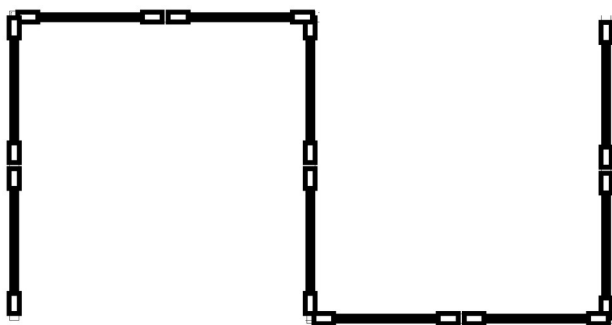
**Steigerung:** Armbeugung mit Liegestütz in jedem Feld



**Selbstkontrolle**

Gesäß in einer Linie mit Rest vom Körper

**Form #6, Übung #4**



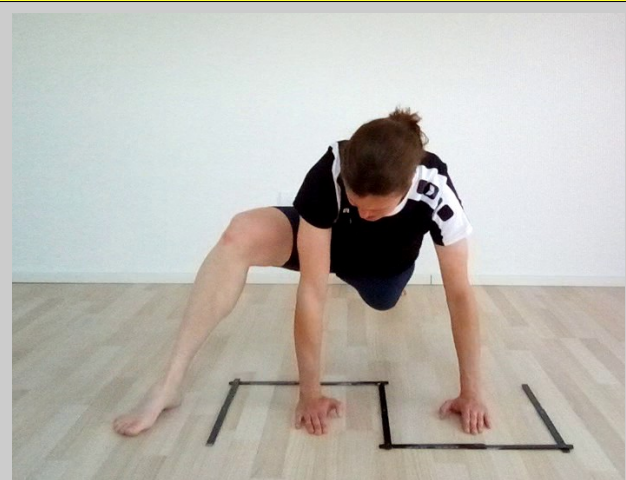
**Form:** je zwei Segmente gerade

**Trainingsziel:** Liegestützposition mit Hüft und Beinbeweglichkeit und stabilem Core



**Tabata Empfehlung:** 96 bpm  
SoundCloud: Anton Radev, Rocky Theme

Link zum Video:  
kurz



**Liegestützposition,** ein Bein nach vorne setzen, Körper bleibt stabil

**Steigerung:** im Unterarmstütz üben



**Selbstkontrolle**

ganze Fußfläche vorne auf Höhe der Hand auf dem Boden aufsetzen