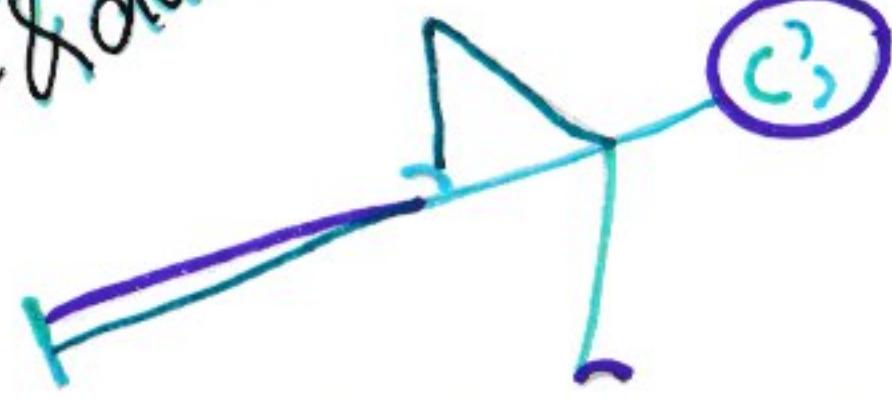


Viel Freude dabei.
damit & dabei.



Die Plank, ob im Handstütz
oder auf den Unterarmen,
stimuliert deine Bauch-, Rücken-, Schulter-,
Arm-, Gesäß-, Bein- und Nacke -
muskulatur. Mit der Side - Plank
trainierst du zusätzlich deine
Gleichgewichtsfähigkeit.

Technik

für Stütz auf links

Starte in der Liegestützposition
oder Unterarmplank
. Verlagere dein Gewicht
auf den linken Arm und rolle dabei auf die
getexteten Fußaußenkanten / Beinaußenseite
(Knie). Halte die Füße gestreckt / Knie gebeugt
& achte darauf, dass deine Beine über-
einanderliegen. Stelle die rechte Hand in die
Hüfte, ziehe die Schulter zurück. Halte
jetzt den Rücken & die Hüfte geradlinig.

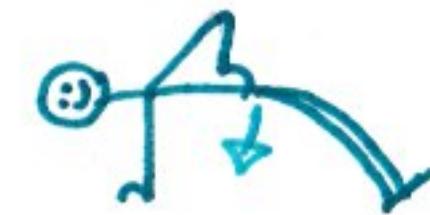
30 Tage Plank

- Challenge -

20 Sek.	20 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	45 Sek.
Side Pl.	[1]	[2]	Side Pl.	Side Pl.
45 Sek.	1 Min.	1 Min.	1 Min.	1 Min. 15s
[3]	[1]	Side Pl.	[2]	Side Pl.
1' 15sek.	1' 30sek.	1' 30sek.	1' 30sek.	1' 45sek.
[2]	[3]	[1]	[2]	[1]
2 Min.	2 Min.	2' 15sek.	2' 15sek.	2' 30sek.
Side Pl.	[3]	[2]	Side Pl.	[1]
2' 30sek.	2' 45sek.	2' 45sek.	3 Min.	3 Min.
Side Pl.	[3]	[1]	Side Pl.	[1]
3' 15sek.	3' 15sek.	3' 30sek.	3' 30sek.	4 Min.
Side Pl.	[3]	Side Pl.	[3]	Side Pl.

- ▷ im Hand - oder Unterarmstütze
- ▷ auf Füßen oder Knien
- ~~ gilt für alle Übungen

Übungen (Variation)



- ▷ Hüfte heben + senken



Side-Crunch

2.



- ▷ Oberes Knie zum freien Ellenbogen

3.



Dynamischer Wechsel

- ▷ Side Plank links
- ↳ Plank mittig
- ↳ Side Plank
rechts ...

Side Plank

Viele Grüße Heidi

Datum Tag 1 □□.□□.□□
□□.□□.□□ Datum Tag 30