

Kraftübungen

Arme:

- Liegestütz in Varianten
 - Normale, weite, enge Handstellung
 - Normale oder enge Haltung der Ellenbogen zum Körper
 - Hände oder Füße erhöht
 - Liegestütze mit abdrücken vom Boden und klatschen der Hände
 - Rückwertige Liegestütze
 - Hände auf jeweils einem Stuhl und Oberkörper zwischen den Stühlen soweit es geht
 - Rückwertige Liegestütze mit Füßen erhöht
- Bizepscurls
 - Mit Kurzhantel (für AK13 maximal 1kg Gewicht)
 - Mit Terraband

Schultern:

- Seitheben
 - Mit Kurzhantel (für AK13 maximal 1kg Gewicht)
 - Mit Terraband
- Training der Rotatorenmanschette durch Außen- und Innenrotation gegen den Widerstand eines Terrabandes

Rumpf:

- Unterarmstütz (Plank) front- und seitwärts
 - Hier auch mit Verwindung des Oberkörpers
 - Arme und Beine abheben
- Standard Rumpfübungen
 - Situps, Klappmesser, etc.
 - Aufrichten in Bauchlage, Beine heben in Bauchlage, etc.
 - Verwindungsübungen

Beine:

- Kniebeuge in Varianten
 - Normale, weite Fussstellung
 - Ausfallschritte
- Sprünge (Hoch-Streck-Sprünge, Hockeraufsprünge (Treppe))

Klimmzüge und Burpees sind auch gute Übungen mit Beteiligung mehrerer Muskelgruppen