

Rücken Training

1



Swimmer

15 Wiederholungen

2



Pullup mit oder ohne Band

10 Wiederholungen

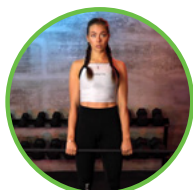
3



Hyperextensions

15 Wiederholungen

4



Deadlifts

10 Wiederholungen

5



Butterfly Reverse

15 Wiederholungen

6



Ruderzug

10 Wiederholungen

7



Plank

so lang wie möglich



Warm-Up:

Bereite deine Muskeln mit einer kleinen Dehnheit auf die bevorstehende Belastung vor.



Runden:

Beginner: 3x Athlete: 4x Expert: 5x

1 Minute Pause zwischen jeder Übung
2 Minuten Pause zwischen jeder Runde



Cool Down:

Rolle deine Muskeln mit einer Faszienrolle aus.