

DEINE FITNESS ÜBUNGEN

No 11 Monkey

Good to know

Am besten lässt du dir die Übungen während des Trainings von deinem Trainer zeigen. Dann übe selbständig regelmäßig in folgendem **Rhythmus**:

1. Woche: Mo, Mi, Fr, So
2. Woche: Mo, Mi, Fr, So
3. Woche: Mo, Mi, Fr, So
4. Woche: Mi, So (Regeneration)

Dann wieder von vorn, also 1., 2., 3. und 4. Woche.

Dein Ziel für alle Sterne

Hänge dein doppeltes Alter in Sekunden.



Diese Übung stärkt deine Griffkraft sowie die Schultermobilität- und Stabilität.

Diese Fähigkeiten sind für dein Golfspiel sehr wichtig!

Hänge dich an die Reckstange mit gestreckten Armen. Deine Füße dürfen den Boden nicht berühren.

Du kannst den Schwierigkeitsgrad steigern, indem du so viele Klimmzüge am Ende machst, wie möglich!

Diese
Übung
verbessert:



Kraft

Dein
Fitnesscoach:



Nicholas Zaher
Golf Professional
TPI Certified Junior Coach