

DEINE FITNESS ÜBUNGEN

No 1

Schule dein Gleichgewicht

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.

Dauer

für alle Sterne-Gruppen:

- ★ 10 sec. (rechts) + 10 sec. (links)
- ★★ 15 sec. (rechts) + 15 sec. (links)
- ★★★ 20 sec. (re.) + 20 sec. (li.)
- ★★★★ 25 sec. (re.) + 25 sec. (li.)
- ★★★★★ 30 sec. (re.) + 30 sec. (li.)



Stelle dich aufrecht hin und hebe das rechte Bein an.

Ab dem 3. Stern schließe die Augen.



Stelle dich aufrecht hin und hebe das linke Bein an.

Ab dem 3. Stern schließe die Augen.

Dein
Fitnesscoach:



Nicholas Zaher
Golf Professional
TPI Certified Junior Coach

Diese
Übung
verbessert:



Koordination