

Programmes Fitness

Basis für mehr Kraft

Bases pour plus de force

Level 1

Level 2

Level 3

Level 4

Level 5

zufällig - 10 Min.

aléatoire 10 min

zufällig - 5 Min.

aléatoire 5 min

Stabilität in Spielsportarten

Stabilité dans le Sport

Level 1

Level 2

Level 3

Level 4

Level 5

zufällig - 10 Min.

aléatoire 10 min

zufällig - 5 Min.

aléatoire 5 min

Koordination im Ausdauersport

Coordination dans le Sport d'endurance

Level 1

Level 2

Level 3

Level 4

Level 5

zufällig - 10 Min.

aléatoire 10 min

Fitness Programme

Programmes de Fitness

Aufwärmen

Echauffement

Laufen / Radfahren

Course à pied/vélo

Bauch-Beine-Po

Cuisse Abdo Fessier

Tabata Oberkörper

Tabata partie supérieure

Tabata Beine

Tabata jambes

Stabiler Rumpf

tronc stable

Koordination 1

Coordination 1

Koordination 2

Coordination 2

Fitness Boxen

Boxe Fitness

Power für die Beine

Force pour les jambes

Level 1

Level 2

Level 3

Level 4

Level 5

zufällig - 10 Min.

aléatoire 10 min

zufällig - 5 Min.

aléatoire 5 min