

KRAFT

Programm KBO 1

1. Frontkniebeuge - 4 Serien 10-12 WH



[Hier geht es zum Video](#)

Kniebeuge beidbeinig; tief, Hüftbreiter stand Zehen leicht nach außen, Ellbogen nach oben drücken, gerader Rücken, Körperspannung, langsam tief, schnell hoch

2. Tiefkniebeuge - 4 Serien 10-12 WH



Kniebeuge beidbeinig; tief, Hüftbreiter stand Zehen leicht nach außen, gerader Rücken, Körperspannung, langsam tief, schnell hoch

3. Ausfallschritt gerade - 4 Serien pro Bein 10-12 WH



Ausfallschritt gerade; stabilisieren; dynamisch mit maximalen Abdruck in Ausgangsposition zurück
dynamisch schnell

4. Beuger Maschine beidbeinig - 4 Serien 10-12 WH



Beuger beidbeinig; komplette Beugung und Streckung, kein reißen,
langsam tief, schnell hoch

5. Beinpresse beidbeinig - 4 Serien 10-12 WH



Beine hüftbreit, Beugung 90°, keine komplette Streckung
langsam tief, schnell hoch

6. Lat Zug - 4 Serien 10-12 WH



gerader Rücken, komplette Beugung und Streckung,
Körperspannung,
langsame Ausführung

7. Shoulder Press - 4 Serien 10-12 WH



komplette Beugung und Streckung,
Körperspannung,
langsam tief, schnell hoch

8. Bankdrücken - 4 Serien 10-12 WH



komplette Beugung und Streckung,
Körperspannung,
langsam tief, schnell hoch

Serienpause 2 Minuten
Pause zwischen den neuen Übungen 4 Minuten

Programm KBO 2

1. Frontkniebeuge beidbeinig (tief) – 16-20 WH



Hier geht es zum Video

Frontkniebeuge beidbeinig;
tief, Hüftbreiter stand Zehen
leicht nach außen, Ellbogen
nach oben drücken, gerader
Rücken, Körperspannung
langsam – tief, schnell - hoch

2. Kniebeuge einbeinig (mit Zusatzgewicht) 10-12 WH/Bein



Kniebeugen einbeinig
langsam – tief, schnell - hoch
Position stabilisieren
Oberkörper aufgerichtet,
Gleichgewicht halten,
ohne Zusatzgewicht – 16-20WH/Bein

3. Ausfallschritt seitlich – 10-12 WH/Seite



Ausfallschritt seitlich; stabilisieren; dynamisch mit maximalem Kraftaufwand - Abdruck in Ausgangsposition zurück
langsam - dynamisch schnell
Ausgangsposition – abwechselnd links/rechts

4. Kniebeuge einbeinig tief - 10-12 Wh links/rechts



Kniebeuge einbeinig;
2. Bein nach vorne strecken
langsam – tief, zügig – hoch,
stabilisieren
auf erhöhter Position (Bank, Sessel usw.) stehen
Gleichgewicht halten

5. Ausfallschritt gerade dynamisch – 16-20 WH/Bein



Ausfallschritt gerade;
stabilisieren, dynamische Ausführung, mit
maximalen Abdruck in Ausgangsposition zurück

6. Liegestütze – 20 WH



Liegestütze

Ausführung: Fingerspitzen nach vorne;
Schultern decken Hände; Ganzkörperspannung
Ellbogen knapp neben OK führen; Nasenspitze
berührt Boden

7. Shoulder Press – 15-20 WH



Shoulder Press

Ausführung: Füße erhöht, Beine gebeugt,
Ellbogen decken Hände;
Arme beugen, Stirn berührt Boden

8. Trizeps – 15-20 WH



Trizeps

Ausführung: Hände erhöht (Bank, Sessel)
Beine gestreckt; Arme beugen,
Bewegung knapp vor dem Boden stoppen;
Arme strecken

4 Serien

Serienpause 2 min

Pause zwischen den Übungen 4 min

Programm KBO 3

1. Stufensteigen – 10-15 WH/Bein



Hier geht es zum Video

Stufensteigen mit abheben der Ferse; abwechselnd Hände in der Hüfte; auf erhöhte Position steigen, OK gerade; am Ende der Bewegung – abheben der Ferse (Bein gestreckt)

2. Muschel – Abduktoren, Gesäß 15-20 WH/Bein



Muschel – Abduktoren, Gesäß
Theraband oberhalb der Knie, Seitenlage, Kopf auf Oberarm ablegen, oberes Knie anheben; große Zehen haben immer Kontakt
Alternative ohne Theraband; heben und senken des oberen gestreckten Beins

3. Ausfallschritt vorne/hinten – 10-12 WH/Seite



Ausfallschritt vorne/hinten

Aus Ausgangsposition (Bild 1), nach vorne (Bild 2) danach, ohne mit dem Bein den Boden zu berühren, Schritt nach hinten (Bild 3) = 1 WH Stabilisieren, Abdruck mit max. Kraftaufwand/Geschwindigkeit

4. Beuger einbeinig – 10-15 WH/Bein



Beuger einbeinig; 1. Bein auf Erhöhung ablegen, 2. Bein nach oben strecken, Hände in der Hüfte, Hüfte vom Boden abheben und strecken; bei den WH Hüfte nie ganz ablegen

5. Liegestütze breit – 16-20 WH



Liegestütze breit;

Ganzkörperspannung; Hände nach vorne,
Armposition siehe Bild1; Arme beugen (Nase
berührt Boden); Arme strecken

6. Klimmzüge – max. WH



Klimmzüge

Wichtig: jede Serie max. WH-Zahl, Kinn über die
Stange, keine Schwungbewegungen

7. Shoulder Press – 15-20 WH



Shoulder Press

Ausführung: Füße erhöht, Beine gebeugt,
Ellbogen decken Hände;
Arme beugen, Stirn berührt Boden

8. Trizeps – 15-20 WH



Trizeps

Ausführung: Hände erhöht (Bank, Sessel)
Beine gestreckt; Arme beugen,
Bewegung knapp vor dem Boden stoppen;
Arme strecken

4 Serien

Serienpause 2 min

Pause zwischen den Übungen 4 min