

RaB Krafttraining mit Jakob Schneider

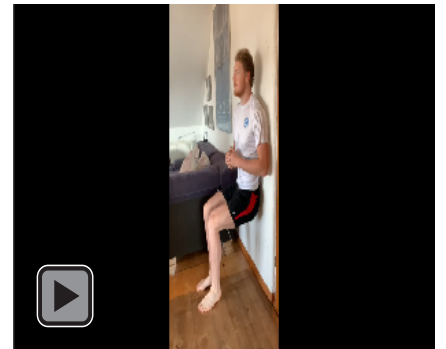
Liebe RaB'ler,

es gibt nun zwei Krafttrainingspläne für das RaB Hometraining. Einen leichten und einen anstrengenderen Plan. Alle Übungen sind ohne Hilfsmittel zu machen und für daheim geeignet. Das Krafttraining stärkt eure Rumpf-, Bein- und Armmuskulatur. Ihr werdet euch über eure Stabilität im Boot freuen 😊. Alle Übungen werden von unserem dreifachen Weltmeister Jakob Schneider höchstpersönlich vor gemacht.

Kraftplan leicht (*Macht den Plan 2-3 Mal von vorne bis hinten*):

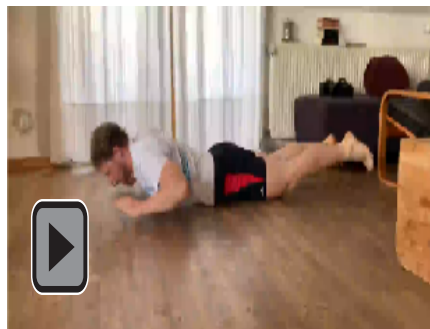
1. Wandsitzen 45sek.

*Setz euch an die Wand mit zwei 90°
Winkeln im Knie und in der Hüfte.*



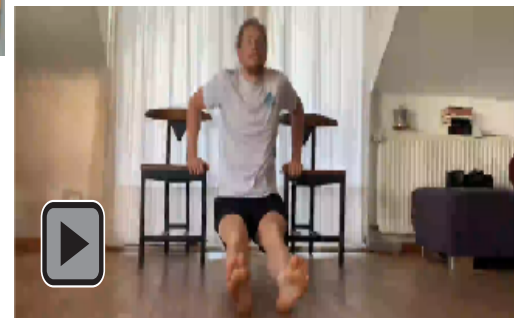
2. Schwimmen 45 sek.

*Eine einfache Übung für die
Rückenmuskulatur.*



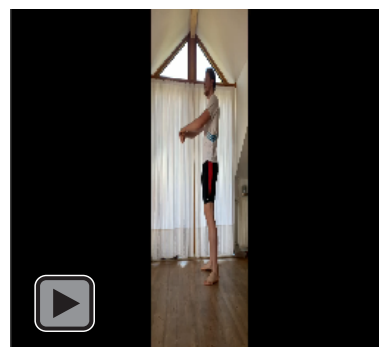
3. Dips am Stuhl 10-15 Wdh.

*Nacken und Oberarme. Achtet darauf
euren gesamten Körper stabil zu halten.*



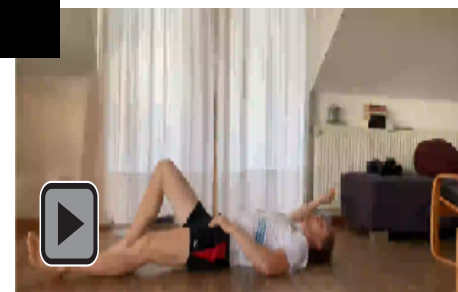
4. Kniebeuge 10-15 Wdh.

*Der Klassiker für eure Beine. Auch hier ist
ein aufrechter und stabiler Oberkörper
wichtig.*



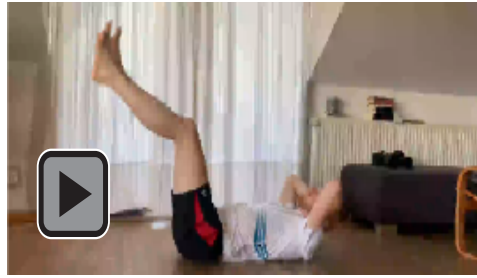
5. Käfer 15 Wdh. pro Seite

*Achtet auf die gestreckten Arme und Beine
und führt die Übung langsam aus.*



6. Beinheben 15 Wdh. Pro Seite

Hebt mit eurer Bauchmuskulatur eure Beine langsam vom Boden bis über die Hüfte, legt das Bein nicht ab.



7. Armstütz mit Schultertip

15 Wdh. Pro Seite

Achtet auf den ganz stabilen Körper und führt eure Hände über kreuz naheinander zu den Schultern.

