

## RaB Krafttraining mit Jakob Schneider

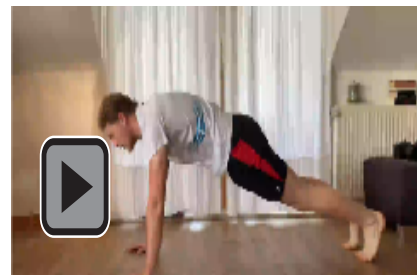
Liebe RaB'ler,

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

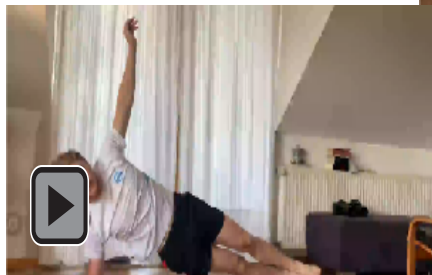
1. Liegestütz                    15-20 Wdh.

*Achtet auf einen angespannten Rumpf,  
eine stabile Haltung.*



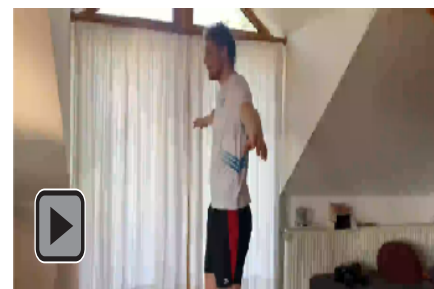
2. Seithalte                    15 Wdh. Pro Seite

*Einfacher geht es ohne das Bein zu heben.  
Bleibt ganz stabil und in einer Linie.*



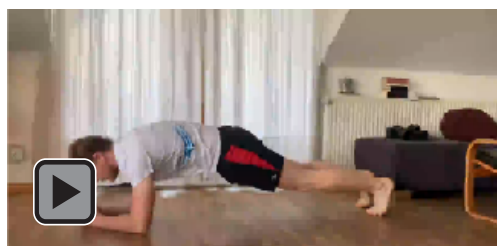
3. Standwaage                45 sek.

*Haltet euren Oberkörper und das Bein  
parallel zum Boden. Bleibt auf einer Stelle  
stehen.*



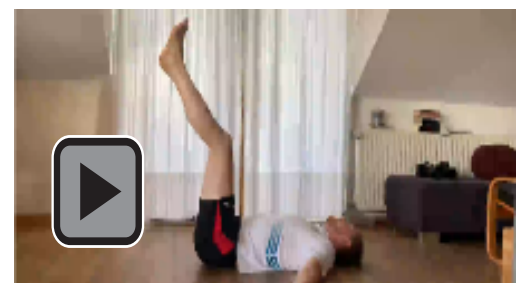
4. Armstütz aufstehen 10 Wdh. Pro Seite

*Wechselt in ruhigen und kontrollierten  
Bewegungen zwischen Armstütz- und  
Liegestützposition.*



5. Beinschwingen seitl.            10 pro Seite

*Die Beine bleiben komplett gestreckt und  
werden nicht abgelassen. Die Bewegung  
kommt aus der Bauchmuskulatur.*



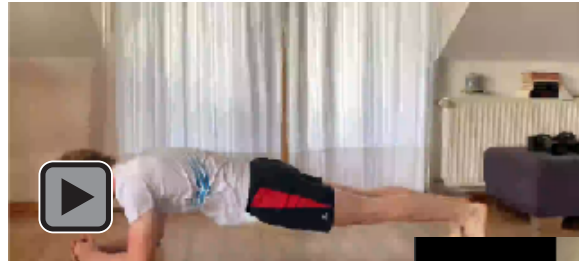
6. Liegestütz mit Seithalte 10 Wdh. Pro Seite

*Wer es schafft kann zwischen den Seithalten einen kompletten Liegestütz einbauen.*



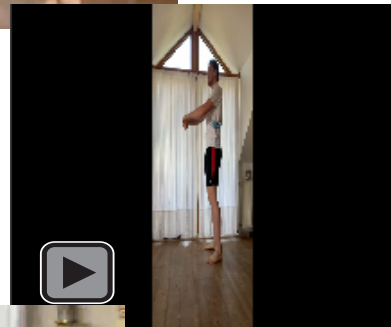
7. Armstütz mit Beinbeugen 15 Wdh. Pro Seite

*Bleibt stabil und zieht das Knie soweit es geht nach vorne.*



8. Kniebeuge

*Der Klassiker. Auch hier den Oberkörper aufrecht halten und auf den stabilen Stand achten.*



9. Gewichtskreisen

*Nehmt euch eine Wasserflasche oder ein ähnliches Gewicht. Kreist ruhig in beide Richtungen.*



10. Dips mit Stuhl

*Nehmt euch einen stabilen Stuhl für diese Übung. Achtet darauf, dass euer Körper eine stabile Position beibehält und nur die Arme und Schultern arbeiten.*

