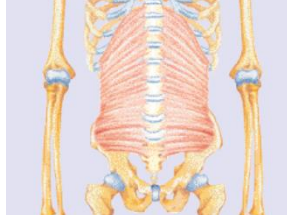

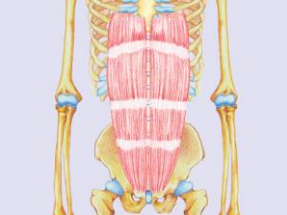



Core XXL

Krafttrainings-Methoden (Auszug)				
Kraft-Ausdauer			Hypertrophie	
Organisations-Formen (Auszug)				
Einsatz-Training	Mehrsatz-Training	Antagonisten-Supersatz	Verbund-Supersatz	Vorermüdungs-Supersatz
Beanspruchte Muskulatur				
Quere Bauchmuskulatur	Rückenstrecker	Grade Bauchmuskulatur	Schräge Bauchmuskulatur	
				

Verbundblock 1	Verbundblock 2	Verbundblock 3
 Rotation	 Flexion/Extension	 4 Phasen Sit up
 Oberen Arm heben und WS ausdrehen, unteren Arm seitlich anheben (nach vorne)	 Hände auf Knie, Fuß, Boden, Twist und rück	 gestreckte Beine, oberes Bein vorne
 Standwaage (nach hinten)	 Latflex	 Seated Core Flow