








Budo-Fitness-Krafttraining-Übungen (Dehnen + Kräftigung)



Kardio	Training		Seilspringen
---------------	-----------------	---	--------------

Brustmuskel	Dehnen		Liegestütze
Brustmuskel	Kräftigung		




Deltoideus	Dehnen		Theraband / Deuserband
Deltoideus	Kräftigung		




Biceps	Dehnen		Hanteln / Theraband
Biceps	Kräftigung		







Budo-Fitness-Krafttraining-Übungen (Dehnen + Kräftigung)



Trizeps	Dehnen		
Trizeps	Kräftigung	 	





Latisimus	Dehnen		
Latisimus	Kräftigung	 	



Hüftbeuger	Dehnen	 	
Hüftbeuger	Kräftigung	 	






Budo-Fitness-Krafttraining-Übungen (Dehnen + Kräftigung)



Gesäßmuskel	Dehnen		
Gesäßmuskel	Kräftigung		



Hüftabduktoren	Dehnen		
Hüftabduktoren	Kräftigung		



Hüftadduktoren	Dehnen		
Hüftadduktoren	Kräftigung		







Budo-Fitness-Krafttraining-Übungen (Dehnen + Kräftigung)



Ischiocrurale Muskulatur	Dehnen	
Ischiocrurale Muskulatur	Kräftigung	

Quadrizeps	Dehnen	 
Quadrizeps	Kräftigung	 



Unterarmflexoren	Dehnen	 
Unterarmflexoren	Kräftigung	 



Budo-Fitness-Krafttraining-Übungen (Dehnen + Kräftigung)



Unterarmextensoren	Dehnen	
Unterarmextensoren	Kräftigung	

Rhomboideen	Dehnen	
Rhomboideen	Kräftigung	

Erector Spinae	Dehnen	
Erector Spinae	Entspannung	
Erector Spinae	Kräftigung	



Budo-Fitness-Krafttraining-Übungen (Dehnen + Kräftigung)



Gerader Bauchmuskel	Dehnen	
Gerader Bauchmuskel	Kräftigung	

Schräge Bauchmuskeln	Dehnen	
Schräge Bauchmuskeln	Kräftigung	

Wadenmuskeln	Dehnen	
Wadenmuskeln	Kräftigung	





Budo-Fitness-Krafttraining-Übungen (Dehnen + Kräftigung)



Soleus	Dehnen		
Soleus	Kräftigung		<i>(evtl mit Partner)</i>

Tibialis Anterior	Dehnen		
Tibialis Anterior	Kräftigung		

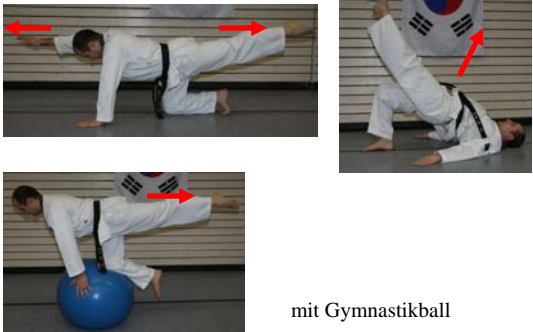
Schulter komplex	Kräftigung		
Schulterrotation	Kräftigung		



Budo-Fitness-Krafttraining-Übungen (Dehnen + Kräftigung)



Rücken komplex Kräftigung



mit Gymnastikball

Bauch komplex Kräftigung




Beine komplex Koordination



auf Weichbodenmatte , Gymnastikball

Beine komplex Kräftigung





Budo-Fitness-Krafttraining-Übungen (Dehnen + Kräftigung)



Trapezius Dehnen



Trapezius Kräftigung



Anspannung



Entspannung

