

Mountain Climbers

Ausführung: Liegestützposition einnehmen. Abwechselnd ein Knie schnell Richtung Brust ziehen. Rumpf stabil halten (nicht wackeln). Tempo kontrolliert steigern.

Vorteile: Verbessert Schnellkraft, trainiert Bauch- und Beinmuskulatur und fördert Reaktionsfähigkeit



<https://www.bing.com/images/search>