

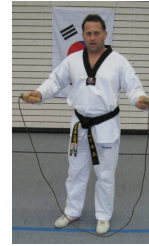


Budo-Fitness-Krafttraining-Übungen (Dehnen + Kräftigung)



Kardio

Training



Seilspringen

Brustmuskel

Dehnen



Brustmuskel

Kräftigung



Liegestütze

Deltoideus

Dehnen



Deltoideus

Kräftigung



Theraband /
Deuserband

Bizeps

Dehnen



Bizeps

Kräftigung



Hanteln /
Theraband



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



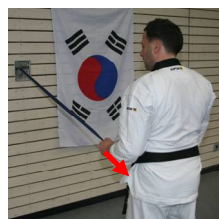
Trizeps

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		

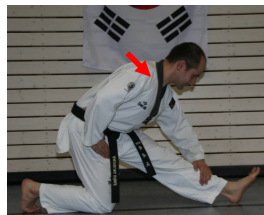


Budo-Fitness-Krafttraining-Übungen (Dehnen + Kräftigung)



Ischiocrurale Muskulatur

Dehnen



Ischiocrurale Muskulatur

Kräftigung



Quadrizeps

Dehnen



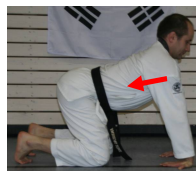
Quadrizeps

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



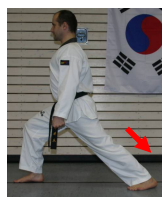
Schräge Bauchmuskeln

Kräftigung



Wadenmuskeln

Dehnen



Wadenmuskeln

Kräftigung





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



Soleus

Dehnen



Soleus

Kräftigung



(evtl mit Partner)

Tibialis Anterior

Dehnen



Tibialis Anterior

Kräftigung



Schulter

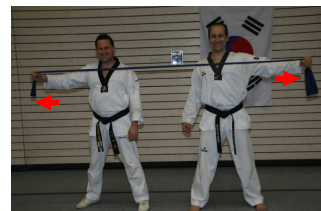
komplex

Kräftigung



Schulterrotation

Kräftigung





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



Rücken komplex Kräftigung

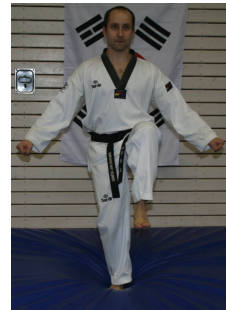


mit Gymnastikball

Bauch komplex Kräftigung



Beine komplex Koordination



auf Weichbodenmatte , Gymnastikball

Beine komplex Kräftigung





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



Trapezius Dehnen



Trapezius Kräftigung



Anspannung



Entspannung

