

Hallo und herzlich willkommen!

Du möchtest etwas für Deine Kondition tun? Egal, ob Du Anfänger bist, neue Herausforderungen suchst oder Abwechslung in Deinen Trainingsplan einbauen möchtest: Wir möchten Dir Anregungen für Dein ganz persönliches Training geben.

Los geht's mit dem Seilspringen – ein wichtiger Bestandteil des Boxtrainings. Falls Du noch kein Springseil hast: Diese findest Du In den meisten gut sortierten Sportfachgeschäften.

Grundsätzlich gilt für jedes Training: Weniger ist oft mehr, trainiere regelmässig, gehe an Deine ganz persönlichen Grenzen. Physisch und mental. Die angegebenen Wiederholungen sind Durchschnittswerte. Variiere die Übungen nach Deinem Geschmack und nach Deiner persönlichen Form. Training soll schliesslich auch Spass machen!

Wir wünschen Dir viel Spass beim Ausprobieren!

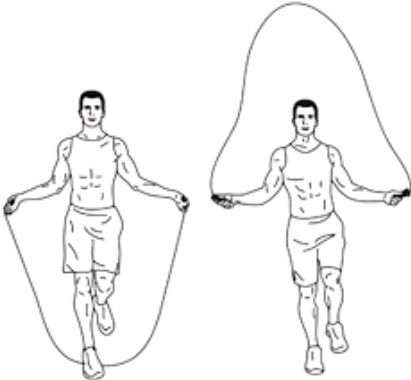
Bleib stark und fit,

Dein Team vom Box Club Zürich

Seilspringen

SEILSPRINGEN VERBINDET AUSDAUER, EIN WENIG KRAFT UND VIEL KOORDINATION.
HIER VERSCHIEDENE VARIANTEN DAZU:

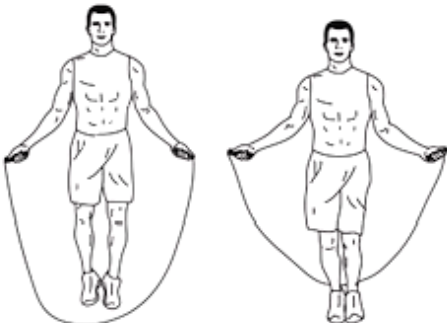
SPRINGSEIL LOCKER



VARIATIONEN:

SCHRITTKOMBINATIONEN LI / RE
VON LINKS NACH RECHTS SPRINGEN
LINKER FUSS VORNE (BOXSTELLUNG)
RECHTER FUSS VORNE (BOXSTELLUNG)
HAMPELMANN MIT DEN BEINEN
FÜSSE KREUZEN

SPRINGSEIL BEIDFÜSSIG



VARIATIONEN:

NUR AUF LINKEM BEIN
NUR AUF RECHTEM BEIN
BEIDFÜSSIG VON LINKS NACH RECHTS
BEIDFÜSSIG VORWÄRTS / RÜCKWÄRTS

SPRINGSEIL SPRINT



VARIATIONEN:

TEMPOVARIATIONEN
HIGH KNEES
ANFERSEN
LINKES BEIN HOCHZIEHEN
RECHTES BEIN HOCHZIEHEN
KICKS EINBAUEN