

Dreiecksläufe mit Medizinball

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Stehe aufrecht und halte einen Medizinball vor der Brust.

Übungsausführung:

Laufe schnell im Dreieck und halte einen Medizinball vor der Brust (Bild 1).

