

1. JIU-JITSU



BUSHIDO
Schönebeck e.V.

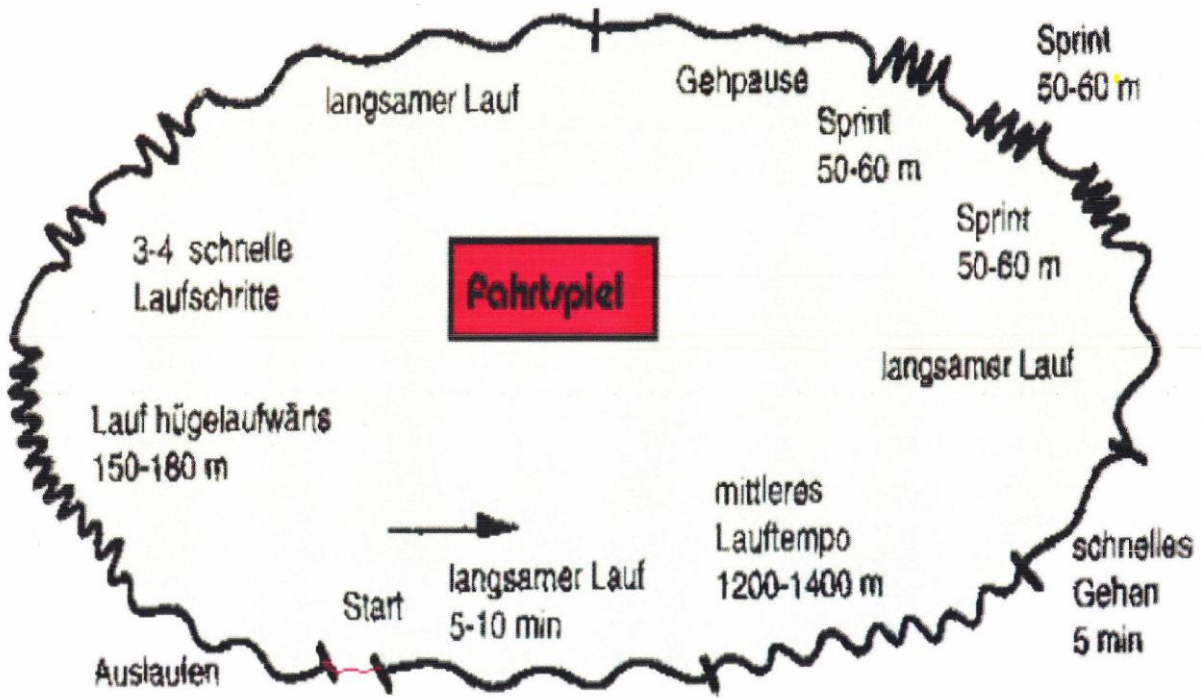
Moderne Selbstverteidigung, Sport, Wettkampf, Fitness

IM BUSHIDO SCHÖNEBECK

..kommen, schauen, Probetraining und sich überzeugen..



Kurzintervall Training für zu Hause



Jede Übung 5x 20 Sek. Pause 15 Sek. Pro Woche 4 mal

1. Übung

Dyn. Kniebeuge mit Froschsprünge

2. Übung

Liegestütz mit versetzten Händen

3. Übung

Variante Klappmesser

4. Übung

Beckenstrecken auf Stuhl

5. Übung

Seitlich anheben Körper und Beine