

METABOLIC CONDITIONING

Übung	Belastung	Erholung
Kniebeuge	12 Wdh.	30 Sek. Pause
Jumping Jack	30 Sek.	30 Sek. Pause
Kreuzheben	12 Wdh.	30 Sek. Pause
Kettlebell Swings	60 Sek.	60 Sek. Pause

DETAILS ZUM METCON WORKOUT

Wärme dich vor dem MetCon ausreichend aus.

Lass nach dem Warm Up eine Runde des MetCon folgen, um dich mit den Übungen des MetCon schon in der Vorbereitung vertraut zu machen.

Die kraftbetonten Übungen (nach Wdh. gezählt) kannst du mit der Langhantel, der Kettlebell, oder mit Kurzhanteln ausführen.

Eine komplette Runde dieses MetCon dauert rund 5 Minuten, je nach Geschwindigkeit der kraftbetonten Übungen.

Absolviere je nach Leistungsstand 1 bis 4 Runden dieses MetCon.

Und beachte immer: Technik vor Gewicht

Absolviere das MetCon als wiederkehrende Abwechslung am Ende deines regulären Trainings, oder absolviere es einige Wochen lang als eigenständige Trainingsmethode deiner Strategie.

Setz MetCon nicht mehr als 3 mal pro Woche ein, um eine optimale Erholungszeit zu gewährleisten.

Lass dich zum MetCon und deines persönlichen Leistungsumfangs von deinem Arzt oder deinem Coach beraten.