

NINA HEINEMANN

FUNKTIONELLE FRAUEN-FITNESS VOL. 1

DEIN PERSONAL TRAINING FÜR ZUHAUSE

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Einleitung	00:00:00
2	Warm-up Quick and Slow March	00:01:46
3	Gestrecktes Hüpfen	00:02:32
4	Seitwärtssprints	00:03:10
5	Marschieren mit Armrotation	00:03:50
6	Seitwärtssprung	00:04:15
7	Frogjumps	00:05:55
8	Mobilisation Ausstrecken	00:06:19
9	Lunge und Oberkörperrotation	00:06:49
10	Armkreisen mit Nachschauen	00:08:26
11	Hüftkreisen	00:09:23
12	Squat mit Flasche	00:10:26
13	Squat 2	00:11:31
14	Schulterlift	00:12:34
15	Ganzkörperdynamik Burpees	00:14:14
16	Babykrabbeln	00:16:28
17	Unterarmstütz	00:18:06
18	Six Inch and Hold	00:20:56

NINA HEINEMANN

FUNKTIONELLE FRAUEN-FITNESS VOL. 1

DEIN PERSONAL TRAINING FÜR ZUHAUSE

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE
19	Fallschirmspringer	00:22:50
20	Käfer	00:25:25
21	Haltung Korrigieren	00:28:49
22	Kerze	00:30:10
23	Liegestütz mit Armheben	00:33:09
24	Beinkreisen zur Hüftrotation	00:36:08
25	Frontales Armkreisen	00:37:05
26	Seitdehnung	00:37:40
27	Scherenschritte	00:39:08
28	Cool Down Stretching	00:40:14
29	Stretching im Sitzen	00:41:12
30	Gottesanbeterin	00:42:45
31	Stretching im Sitzen 2	00:44:17
32	Gottesanbeterin 2	00:45:34
33	Päckchen	00:46:17
34	Armdehnung	00:47:15
35	Nackendehnung	00:48:12