



Seilspringen



Täglich 10 Minuten



Material: Springseil



Link: [Video: Rope Skipping Tutorial – Tipps für Beginner](#)



Seilspringen ist eine sehr effektive Trainingsform und eine gute Möglichkeit deinen Puls täglich in die Höhe schnellen zu lassen. Zudem lässt die Sportart mit dem Seil sehr variantenreiche Bewegungsformen zu. Welche Formen kannst du umsetzen? Stelle dein persönliches tägliches Rope Skipping Programm zusammen.

