

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<b>Erwärmung</b>				
Hampelmann		20 Wdh.		
Armkreisserie		3 x 15 Wdh.		
Pendelhüpfer	nach vorne, nach hinten	2 x 45s		
Rumpfkreisen	je Richtung	2 x 10 Wdh.		
Hüftkreisen	je Richtung	2 x 10 Wdh.		
<b>Übungen</b>		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
<b>Auf- und Abstützen</b>	Ausgangsstellung Liegestütze, nacheinander die Arme anheben und angewinkelt absetzen, dann ist man im Unterarmstütz, von dort wieder nacheinander hoch stützen, 1. Arm wechseln	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
<b>Reverse Crunch Kerze</b>	Auf dem Rücken, Hände flach unter dem Po, Beine gestreckt nach oben, Hüfte leicht anheben und wieder absetzen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
<b>Russian Twist</b>	Auf dem Po, Beine angewinkelt und angehoben, Oberkörper 45° angehoben, Arme vor dem Körper angewinkelt, Oberkörper von links nach rechts und zurück rotieren, Spannung halten	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
<b>Bergsteiger</b>	Ausgangsstellung Liegestütz, ziehe abwechselnd die Knie unter die Brust und strecke das Bein wieder, dabei berühren die Füße nur in der Streckung den Boden, führe die Bewegung möglichst schnell aus	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
<b>Unterarmstütz Neu!</b>	Im Unterarmstütz, abwechselnd mit einem Bein einen kleinen Schritt nach außen und wieder zurück in die Ausgangsposition machen	3 x 60s	3 x 60s	3 x 60s
<b>Biceps Curl mit Gewicht</b>	Im Stand, ein Arm nach vorne angewinkelt an der Seite des Körpers, Handfläche zeigt nach oben, Gewicht in der Hand, Hand zur gleichseitigen Schulter und wieder hinab bewegen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
<b>Kniebeuge</b>	Knie nicht über Fußspitzen hinweg, Füße schulterbreit	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
<b>Liegestütze Neu!</b>	Liegestütz ausführen, über Kreuz einen Arm und ein Bein anheben und wieder senken, weiteren Liegestütz ausführen und danach anderen Arm und Bein anheben	2 x 15 Wdh.	2 x 20 Wdh.	2 x 25 Wdh.
<b>Dehnung</b>		<b>AK11-13</b>	<b>AK14-15</b>	<b>AK16&amp;ä.</b>
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Auf den Boden setzen, Beine gestreckt, Oberkörper auf die Beine legen, mit den Händen an den Waden zu den Füßen vorarbeiten, am maximalen Punkt halten		3 Wdh.		
Beine schulterbreit, langsam über die Seite beugen, "oberer" Arm lang		2 x pro Seite		
Im Stehen, eine Hand auf das Rückgrat legen, Ellebogen zeigt nach oben, mit anderer Hand Ellebogen ziehen, leicht gehalten		2 x pro Seite		
Eine Hand auf gegenüberliegendes Ohr legen, Kopf zur Seite neigen, mit Hand leicht nachdrücken		2 x pro Seite		