

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Hampelmänner		30s		
am ort laufen + Armkreisserie	gleichzeitig vorwärts, rückwärts, entgegengesetzt	je 20 Wdh.		
Kniehelauf / Anfersen	Wechsel alle 10s	40s		

Übungen		Nach jeder Übung 30s Pause		
Liegestütze 2-2-2	Liegestütz jeweils 2 Wdh. mit enger, schulterbreiter und breiter Handstellung, wieder von vorne	2 x 15 Wdh.	2 x 20 Wdh.	2 x 25 Wdh.
Unterarmstütz mit Bewegung	Normaler Unterarmstütz, abwechseln über Kreuz Arm & Bein anheben und unter dem Körper Ellebogen und Knie zusammenführen, wieder in Ausgangsposition	3 x 70s	3 x 70s	3 x 70s
Liegestütze RL	Auf dem Rücken, Beine gestreckt, auf gestreckten Armen abstützen, Hände unter den Schultern, Becken anheben, Arme leicht nach hinten einknicken und wieder strecken	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Superman	Auf dem Bauch, Arme & Beine gestreckt, so weit anheben wie möglich, Kopf zwischen den Armen, Hände schulterbreit	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Wandsitzen	Beine 90° angewinkelt, Rücken an der Wand, Arme neben dem Körper	3 x 45s	3 x 60s	3 x 90s
T-Rotation	Abwechselnd aus dem Liegestütz einen Arm anheben und nach oben strecken, Oberkörper dabei zu dieser Seite öffnen, wieder absetzen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Bergsteiger	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
Reverse Crunch	Auf dem Rücken, Hände neben dem Körper, Beine angewinkelt, Hüfte leicht anheben und Beine Richtung Brust anziehen aber Winkel in den Knien beibehalten, wieder ablegen	3 x 45s	3 x 60s	3 x 60s
Beckenlift	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Hüfte anheben, Schultern bis Knie sollte gerade Linie sein	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s

Dehnung		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Beine schulterbreit, langsam vorbeugen und am maximalen Punkt halten		3 Wdh.		
Schrittstellung, hinteres Bein gestreckt, vorderes Bein 90° gebeugt, Fußspitzen zeigen parallel nach vorne, Hüfte nach unten drücken		2 Wdh. pro Seite		
Im Stehen ein Bein nach hinten anwinkeln und Fuß an den Po ziehen, Knie dabei zusammen lassen		2 Wdh. pro Seite		
Kobra: auf dem Bauch, mit den Händen unter den Schultern abstützen, hoch drücken und an maximalen Punkt halten, Hüfte dabei auf dem Boden lassen		5 Wdh.		