

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Auf der Stelle laufen + boxen	je 20s nach oben, nach vorne, zur Seite	60s		
Kniehebelauf + Armbewegung	über Kreuz Ellebogen und Knie vor dem Körper zusammen führen	2 x 30s		
Burpees		10 Wdh.		
Übungen		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Auf- & Abstützen	Ausgangsstellung Ligestütze, nacheinander die Hände anheben und in den Unterarmstütz übergehen, von dort wieder nacheinander hoch stützen, 1. Arm je Durchgang wechseln Wichtig: Hüfte fest	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Klappmesser & Sit-Ups	Abwechselnd ein Klappmesser und einen Sit-Up machen	3 x 15 Wdh.	3 x 20 Wdh.	3 x 20 Wdh.
Kniebeuge	Füße schulterbreit, Knie nicht über Fußspitzen hinweg bewegen, Rücken möglichst gerade	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
halbe Burpees	Ausgangsstellung Ligestütze, einen Liegestütz machen, sprunghaft die Füße nach vorne unter die Brust bringen, wieder in die Ausgangsstellung zurück springen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Schwimmer	Auf dem Bauch, Arme & Beine gestreckt, Arme & Beine abwechselnd auf und ab bewegen	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 60s
Liegestütz	1. Durchgang: rücklings; 2. Durchgang: normal; 3. Durchgang: unten 5s halten	3 x 20 Wdh.	3 x 25 Wdh.	3 x 30 Wdh.
Unterarmstütz		3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Klappmesser über Kreuz	Normalen Klappmesser aber immer nur über Kreuz Arm und Bein anheben	3 x 10 Wdh.	3 x 14 Wdh.	3 x 16 Wdh.
Dehnung		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Einen Ausfallschritt machen, hinteres Knie auf dem Boden ablegen, Hüfte nach vorne/unten drücken, Oberkörper aufrecht halten		2 x pro Seite		
Beine mehr als schulterbreit, Füße zeigen parallel nach vorne, ein Knie einbeugen, Hüfte nach unten drücken		2 x pro Seite		
Einen Ausfallschritt machen, hinteres Knie auf dem Boden ablegen, mit Hand der Seite des hinteren Beines am Fußgelenk des hinteren Fuß anfassen und Richtung Po ziehen		2 x pro Seite		
Auf dem Bauch, Beine nach oben angewinkelt, mit den Händen jeweils hinter dem Rücken die Fußgelenke anfassen und ziehen, Oberkörper und Oberschenkel dabei anheben		3 Wdh.		