

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Armkreisserie	gleichseitig nach vorne, hinten, gegenseitig in beide Richtungen	je 20 Wdh.		
Hampelmänner		20 Wdh.		
Kniebeuge, Hockstrecksprünge	im Wechsel	10 Wdh.		
Laufen auf der Stelle	Kniehebelauf, Anfersen	2 x 30s		
Übungen				
		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Liegestütze	10 normal, 5 Diamant (Zeigefinger und Daumen bilden einen Diamanten), 5 Tief (über 90° Beugung)	20 Wdh.	20 Wdh.	20 Wdh.
Unterarmstütz		3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Unterarmstütz mit Sidestep	Abwechselnd einen kleinen Schritt zur Seite gehen und wieder in die Mitte	3 x 30s	3 x 30s	3 x 30s
Sit-Ups	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Hände über Kreuz auf den Schultern, Oberkörper anheben bis mit den Ellebogen die Knie berührt werden	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Sit-Ups 90°	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt über der Hüfte, Hände über Kreuz auf den Schultern, Oberkörper anheben bis mit den Ellebogen die Knie berührt werden	3 x 30s	3 x 30s	3 x 30s
Burpees	Auf dem Bauch, Hände unter den Schultern, Beine gestreckt, in den Liegestütz stützen, Füße sprunghaft unter die Brust ziehen, Hockstrecksprung, wieder in den Liegestütz und danach in die Ausgangsposition (Video)	10 Wdh.	15 Wdh.	20 Wdh.
Klappmesser	Auf dem Rücken, Arme&Beine gestreckt, Arme&Beine gleichzeitig gestreckt anheben, bis sich Hände und Füße über der Hüfte berühren	3 x 30s	3 x 30s	3 x 30s
Beine anheben	Auf dem Rücken mit Ellebogen abstützen, Beine leicht anheben, halten	3 x 30s	3 x 45s	3 x 45s
Liegestütze rücklings	Rücklings zu einem Stuhl stellen, mit den Händen auf der zu einem zeigenden Kante abstützen, Beine sind gestreckt, Körper eine gerade Linie, Arme gleichzeitig bis 90° beugen, dann wieder hoch stützen Wichtig: Spannung im Körper bewahren	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
Seitstütz	Auf der Seite mit angewinkeltem Arm abstützen, Beine gestreckt, Hüfte angehoben, Körper bildet eine gerade Linie	4 x 30s	4 x 30s	4 x 45s
Dehnung		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Auf den Knien, Füße gestreckt, Hände hinter dem Körper verschränken, Oberkörper nach vorne beugen, gestreckte Arme über den Kopf nach vorne drücken		2 x 10s		
Seitlich an eine Wand stellen, Arm an der Wand gerade nach hinten strecken, Handfläche zur Wand, dann mit der anderen Schulter versuchen zum gestreckten Arm zu drehen		2 x pro Seite		
Im Stehen, Ausfallschritt nach vorne, vorderes Bein gebeugt, hinteres Bein gestreckt, Füße zeigen parallel nach vorne, Fersen auf dem Boden, Hüfte nach unten drücken		2 x pro Seite		
Auf dem Boden sitzend Füße strecken und anziehen, jeweils halten, Beine bleiben dabei gestreckt		6 x 5s		