

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Auf der Stelle laufen		30s		
Auf der Stelle anfersen, knieheben	Ein Bein ferst an, ein Bein hebt das Knie an	2 x 30s		
Auf der Stelle anfersen, knieheben + Armkreisen	dazu: ein Arm kreist vorwärts, einer rückwärts	2 x 30s		
Armkreisen Steigerung	Arme seitlich ausgestreckt, langsam in kleinen Kreisen kreisen, Kreise langsam größer werden lassen, bis man bei normalen Armkreisen ist, dann wieder	3 Wdh.		
Hüftkreisen	Richtungswechsel	2 Wdh.		
Übungen				
		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
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	4 x 40s	4 x 40s	4 x 40s
Kniebeuge	Füße schulterbreit, Knie nicht über Fußspitzen hinweg bewegen, Rücken möglichst gerade	3 x 20 Wdh.	3 x 20 Wdh.	3 x 20 Wdh.
Unterarmstütz Uhrzeiger	Im Unterarmstütz, im Uhrzeigersinn jeweils einen Arm/Bein gestreckt anheben und 10s halten	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Burpees	Auf dem Bauch, Hände unter den Schultern, Beine gestreckt, in den Liegestütz stützen, Füße sprunghaft unter die Brust ziehen, Hockstretksprung, wieder in den Liegestütz und danach in die Ausgangsposition (Video)	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Sit-ups	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Arme über der Brust gekreuzt, Oberkörper bis zu den Knien anheben	5 x 30s	5 x 30s	5 x 30s
Liegestütz Stufen	Liegestütz Bewegung in Stufen unterteilen und an jeder Stufe 3s Pause machen. 1. Durchgang mit 3 Stufen (Oben, Mitte, Unten), 2. Durchgang mit 4 Stufen	2 x 15 Wdh.	2 x 15 Wdh.	2 x 20 Wdh.
Klappmesser über Kreuz	Normalen Klappmesser aber immer nur über Kreuz Arm und Bein anheben	3 x 10 Wdh.	3 x 15 Wdh.	3 x 15 Wdh.
Russian Twist	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
T-Pose	Auf den Rücken legen, Arme seitlich gestreckt, Handflächen zeigen nach oben, Arme gestreckt über der Brust zusammenführen, ggfs. Gewichte dazu nehmen	3 x 30s	3 x 30s	3 x 30s
Dehnung				
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Hand auf gegenüberliegendes Ohr legen, Kopf zur Seite neigen, mit Hand leicht nachdrücken		2 x pro Seite		
Im Stehen einen Arm über die Brust strecken, mit dem anderen Arm oberhalb des Ellebogens anfassen und zur Brust drücken wichtig: Arm auf Schulterhöhe halten		2 x pro Seite		
Beine schulterbreit, langsam über die Seite beugen, "oberer" Arm lang		2 x pro Seite		
Schwalbe: Auf dem Bauch, ein Bein quer unter die Hüfte legen, anderes Bein ist lang, dann Oberkörper auf das Bein legen (Bei großem Zug, Knie mehr nach vorne drehen) Video		2 x pro Seite		