

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Hampelmann		20 Wdh.		
Kniebeuge		15 Wdh.		
Laufen auf der Stelle + Sprint	je 15s normal laufen, 5s Sprint	60s		
Armkreisserie	gleichzeitig nach vorne, hinten, gegenseitig in beide Richtungen	je 10 Wdh.		
Springen auf der Stelle	1. Schlusssprung, 2. Sprung Anfersen, 3. Sprung Knie an die Brust	45s		
Übungen				
		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
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
Unterarmstütz Uhrzeiger	Im Unterarmstütz, im Uhrzeigersinn jeweils einen Arm/Bein gestreckt anheben und 15s halten	3 x 60s	3 x 60s	3 x 60s
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	6 x 20s, 10s Pause	8 x 20s, 10s Pause	8 x 20s, 10s Pause
Sit-Ups	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Arme über der Brust gekreuzt, Oberkörper bis zu den Knien anheben	3 x 25 Wdh.	3 x 25 Wdh.	3 x 25 Wdh.
Schwimmer	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Arme über der Brust gekreuzt, Oberkörper bis zu den Knien anheben	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Liegestütz	5 Diamant, 15 Normal, 15 mit breiten Armen	35 Wdh.	35 Wdh.	35 Wdh.
Bankstellung + Bewegung	Ausgangsstellung Bankstellung, über Kreuz Arm und Bein gestreckt anheben und unter Körper zusammenführen, Knie und Ellebogen berühren sich, wieder strecken	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Halbe Burpees	Ausgangsstellung Liegestütze, sprunghaft die Füße nach vorne unter die Brust bringen, einen Hockstretcsprung durchführen, wieder in die Ausgangsstellung zurück springen	6 x 20s, 10s Pause	8 x 20s, 10s Pause	8 x 20s, 10s Pause
Dehnung				
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
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		je 2x pro Seite		
Beine schulterbreit, langsam über die Seite beugen, "oberer" Arm lang		je 2x pro Seite		
Beine schulterbreit, langsam vorbeugen und am maximal Punkt halten		3 Wdh.		
Brücke: Auf dem Rücken mit Händen und Füßen abstützen, Rumpf anheben und ein Hohlkreuz bilden, einige Sekunden halten		3 Wdh.		