

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<b>Erwärmung</b>				
Hampelfrau		30 Wdh.		
Ausfallschritt	1x normal, 1x rücklings	2 x 40s		
Pendelhüpfer	1x nach vorne, 1x zur Seite	2 x 30s		
Armkreisserie	beidseitig vorwärts, rückwärts, gegenseitig	je 10 Wdh.		
<b>Übungen</b>		<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 30s, Pause 10s	4 x 30s, Pause 10s	4 x 40s, Pause 10s
Kniebeuge	Füße schulterbreit, Knie nicht über Fußspitzen hinweg bewegen, Rücken möglichst gerade	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Unterarmstütz mit Bewegung	Im Unterarmstütz, abwechselnd mit einem Bein einen kleinen Schritt nach außen und wieder zurück in die Ausgangsposition machen	3 x 60s	3 x 60s	3 x 80s
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 ( <a href="#">Video</a> )	4 x 30s, Pause 10s	4 x 30s, Pause 10s	4 x 40s, Pause 10s
Sit-ups	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
Liegestütze	Liegestütz ausführen, über Kreuz einen Arm und ein Bein anheben und wieder senken, weiteren Liegestütz ausführen und danach anderen Arm und Bein anheben	2 x 20 Wdh.	2 x 25 Wdh.	2 x 30 Wdh.
Unterarmstütz mit Bewegung	Im Unterarmstütz, abwechselnd ein Bein und Arm über Kreuz anheben und strecken, wieder absenken	4 x 30s, Pause 10s	4 x 30s, Pause 10s	4 x 40s, Pause 10s
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
<b>Dehnung</b>		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Im Stehen einen Arm vor dem Oberkörper zur anderen Seite strecken, mit der anderen Hand oberhalb des Ellenbogens anfassen und Richtung Brustkorb drücken, Arm dabei auf Schulterhöhe halten		je 2 x pro Seite		
Hand auf die Wirbelsäule kurz unterhalb des Halses legen, Ellenbogen zeigt nach oben, mit anderer Hand am Ellenbogen anfassen und Arm nachziehen		2 x pro Seite		
Beine schulterbreit, langsam über die Seite beugen, "oberer" Arm lang		2 x 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.		