

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>Jede Übung 30s Pause</i>		
Hollow Hold	Auf dem Rücken, Arme gestreckt, Oberkörper und Beine leicht anheben	2 x 60s	2 x 60s	2 x 60s
Spiderman Liegestütze	Normaler Liegestütz, beim nach unten stützen, ein Bein seitlich nach vorne anwinkeln	2 x 15 Wdh.	2 x 20 Wdh.	2 x 25 Wdh.
Aufrichten BL U-Halte	Auf dem Bauch, Hände formen ein nach vorne zeigendes U, Füße drücken gegen den Boden, Oberkörper so weit wie möglich anheben und wieder senken, kontrollierte Bewegung	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Rudern	Auf dem Po, Beine & Oberkörper gestreckt und leicht angehoben, Arme neben dem Körper gestreckt, ziehe die Beine an und heben den Oberkörper an, Treff über der Hüfte, wieder strecken	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Scheibenwischer	Auf dem Rücken, Beine nach Oben gestreckt, Beine zu einer Seite gestreckt herunter bewegen aber nicht ablegen, wieder aufrichten und zur anderen Seite herunter bewegen	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	2 x 60s	2 x 60s	2 x 60s
Seitstütz re.	Auf der Seite mit angewinkeltem Arm abstützen, Beine gestreckt, Hüfte angehoben, Körper bildet eine gerade Linie	2 x 45s	2 x 45s	2 x 45s
Seitstütz li.	Auf der Seite mit angewinkeltem Arm abstützen, Beine gestreckt, Hüfte angehoben, Körper bildet eine gerade Linie	2 x 45s	2 x 45s	2 x 45s
Schwimmer	Auf dem Bauch, Arme & Beine gestreckt, Arme & Beine abwechselnd auf und ab bewegen	2 x 60s	2 x 60s	2 x 60s
Klappmesser	Auf dem Rücken, Arme&Beine gestreckt, Arme&Beine gleichzeitig gestreckt anheben, bis sich Hände und Füße über der Hüfte berühren	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Liegestütz 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	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Dehnung		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Katze,Kuh: In der Bankstellung (Knie&Hände auf dem Boden, Arme gestreckt), zum einatmen ins Hohlkreuz gehen und zum ausatmen einen Buckel machen, Kopf mitnehmen, langsam atmen		10 Wdh.		
Auf den Rücken legen, Arme zur Seite gestreckt, Beine gestreckt, ein Bein anwinkeln und seitlich ablegen, Kopf zur anderen Seite drehen, 30s halten Wichtig: Rücken möglichst auf Boden belassen		je 2x pro Seite		
Brücke: Auf dem Rücken mit Händen und Füßen abstützen, Rumpf anheben und ein Hohlkreuz bilden, einige Sekunden halten		3 Wdh.		
Beine schulterbreit, langsam über die Seite beugen, "oberer" Arm lang		je 2x pro Seite		