

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Hampelmann		30 Wdh.		
Auf der Stelle laufen	je 10s normal laufen, 20s Anfersen, Kniehebelauf, Arkmkreisen vorwärts, rückwärts	120s		
Hüftkreisen		2 x 30s		
Rumpfkreisen		2 x 30s		
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
Wandsitzen	Beine 90°	3 x 60s	3 x 60s	3 x 60s
Aufrichten Bauchlage	Auf dem Bauch, Hände hinter dem Kopf, Oberkörper anheben und senken, Füße gegen den Boden drücken	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Liegestütze		3 x 10 Wdh.	3 x 15 Wdh.	3 x 15 Wdh.
Crunches	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Schulterbereich anheben und senken, ständige Spannung in Bauchmuskulatur	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Seitstütz	Auf der Seite, auf dem Unterarm abstützen, Ellebogen direkt unter der Schulter, Hüfte anheben, oberer Arm gestreckt nach oben oder seitlich auf dem Körper	4 x 45s	4 x 45s	4 x 45s
Schwimmer	Auf dem Bauch, Arme & Beine gestreckt, Arme & Beine abwechselnd auf und ab bewegen	4 x 30s	4 x 40s	4 x 45s
Burpees	Ausgangsstellung Liegestütz, Liegestütz durchführen, Füße sprunghaft unter die Brust ziehen, Hockstretcsprung, wieder in den Liegestütz springen (Video)	4 x 30s	5 x 30s	6 x 30s
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
Dehnung		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Katze,Kuh: In der Bankstellung (Knie&Hände auf em Boden, Arme gestreckt), abwechselnd einen Buckel machen und ins Hohlkreuz gehen, jeweils einige Sekunden halten, Kopf mitnehmen		10 Wdh.		
Brücke: Auf dem Rücken mit Händen und Füßen abstützen, Rumpf anheben und ein Hohlkreuz bilden, einige Sekunden halten		2 Wdh.		
Auf dem Rücken, ein Bein gestreckt, ein Bein vor der Brust anwinkeln, mit den Händen Bein weiter an die Brust ziehen		2x pro Seite		
Beine schulterbreit, langsam vorbeugen und am maximal Punkt halten		3 Wdh.		