

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Pendelhüpfer	Die Beine wechselseitig nach vorne bzw. zur Seite schwingen	2 x 30s		
Hüftkreisen		30s		
Rumpfkreisen		30s		
auf der Stelle laufen	je 10s anfersen, knie heben, normal laufen	60s		
Hampelmänner		30 Wdh.		
Übungen				
		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Auf- & Abstützen	Ausgangsstellung Liegestütze, nacheinander die Arme anheben und angewinkelt absetzen, dann ist man im Unterarmstütz, von dort wieder nacheinander hoch stützen, 1. Arm wechseln	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Hollow	Auf dem Rücken, Arme & Beine anheben, Kopf zwischen den Armen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 60s
Unterarmstütz		3 x 105s	3 x 105s	3 x 105s
Klappmesser	Auf dem Rücken, Arme&Beine gestreckt, Arme und Beine gleichzeitig gestreckt anheben, bis sich Hqnde udn Füße über der Hüfte berühren	3 x 45s	3 x 60s	3 x 60s
Aufrichten BL	Auf dem Bauch, Hände hinter dem Kopf, Oberkörper anheben, Füße gegen den Boden drücken	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
SitUps	je 1x normal, nach links, nach rechts	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Wandsitzen	Beine 90° angewinkelt, Rücken an der Wand, Arme neben dem Körper	3 x 45s	3 x 60s	3 x 75s
Kniebeugen	Füße schulterbreit auseinander, in die Hocke gehen, dabei den Po nach hinten schieben, so dass die Knie nicht über die Füße hinaus gehen, Oberkörper dabei möglichst gerade lassen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Liegestütz		35 Wdh.	45 Wdh.	55 Wdh.
Dehnung				
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
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		
Auf dem Bauch, ein Bein gestreckt, ein Bein nach oben angewinkelt, mit den Händen Bein weiter zum Po ziehen		2x pro Seite		