

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<b>Erwärmung</b>				
Hampelmann		30 Wdh.		
Schluss sprünge am Ort		30s		
Kniehebelauf mit Armbewegung	Immer über Kreuz Ellebogen und Knie zusammenführen	2 x 30s		
Anfersen		30s		
Sprintserie	je 10s Sprint, 10s locker laufen	60s		
<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	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Bicycle Crunch	Auf dem Rücken, Hände hinter dem Kopf verschränkt, abwechselnd über Kreuz Ellebogen und Knie über der Brust zusammenführen, unterer Rücken löst sich nicht vom Boden	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Seitstütz	Auf der Seite mit angewinkeltem Arm abstützen, Beine gestreckt, Hüfte angehoben, Körper bildet eine gerade Linie	4 x 45s	4 x 45s	4 x 45s
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
Burpees	Auf dem Bauch, Hände unter den Schultern, Beine gestreckt, in den Liegestütz stützen, Füße sprunghaft unter die Brust ziehen, Hockstretksprung, wieder in den Liegestütz und danach in die Ausgangsposition ( <a href="#">Video</a> )	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Kniebeuge	Füße schulterbreit, Knie nicht über Fußspitzen hinweg bewegen, Rücken möglichst gerade	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
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
Beckenlift mit Bewegung	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Hüfte anheben, abwechselnd ein Bein anheben und wieder senken, Schultern bis Knie sollte gerade Linie sein	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Superman	Auf dem Bauch, Arme&Beine gestreckt soweit anheben wie möglich, Kopf zwischen den Armen, Hände schulterbreit	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
<b>Dehnung</b>		<b>AK11-13</b>	<b>AK14-15</b>	<b>AK16&amp;ä.</b>
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Beine schulterbreit, langsam vorbeugen und am maximal Punkt halten		3 Wdh.		
Schrittstellung, hinteres Bein gestreckt, vorderes Bein 90° gebeugt, Fußspitzen zeigen parallel nach vorne, Hüfte nach unten drücken		2 Wdh. pro Seite		
Im Stehen ein Bein nach hinten anwinkeln und Fuß an den Po ziehen, Knie dabei zusammen lassen		2 Wdh. 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.		