

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Hampelmann		30 Wdh.		
Kniehebelauf		30s		
Anfersen		30s		
Auf der Stelle laufen + Boxen	nach Vorne, zur Seite, nach Oben	3 x 30s		
Hampelfrau		30 Wdh.		

Übungen		Nach jeder Übung 30s Pause		
Ausfallschritt	Aus dem Stand ein Bein nach vorne bringen, beide Beine 90° einknicken	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
Liegestütz 2-2-2	Liegestütz jeweils 2 Wdh. mit enger, schulterbreiter und breiter Handstellung, wieder von vorne	24 Wdh.	30 Wdh.	36 Wdh.
Unterarmstütz		2 x 60s	2 x 60s	2 x 60s
Kniebeuge Halten	Kniebeuge mit 90° Winkel in Beinen halten	4 x 30s	4 x 40s	4 x 40s
Burpees	Auf dem Bauch, Hände unter den Schultern, Beine gestreckt, in den Liegestütz stützen, Füße sprunghaft unter die Brust ziehen, Hockstretcsprung, wieder in den Liegestütz und danach in die Ausgangsposition (Video)	3 x 10 Wdh.	3 x 12 Wdh.	3 x 15 Wdh.
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
T-Rotation	Abwechselnd aus dem Liegestütz einen Arm anheben und nach oben strecken, Oberkörper dabei zu dieser Seite öffnen, wieder absetzen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Schwimmer	Auf dem Bauch, Arme & Beine gestreckt, Arme & Beine abwechselnd auf und ab bewegen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s

Dehnung		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Einen Ausfallschritt machen, hinteres Knie auf dem Boden ablegen, Hüfte nach vorne/unten drücken, Oberkörper aufrecht halten		2 x pro Seite		
Beine mehr als schulterbreit, Füße zeigen parallel nach vorne, ein Knie einbeugen, Hüfte nach unten drücken		2 x pro Seite		
Einen Ausfallschritt machen, hinteres Knie auf dem Boden ablegen, mit Hand der Seite des hinteren Beines am Fußgelenk des hinteren Fuß anfassen und Richtung Po ziehen		2 x pro Seite		
Auf dem Bauch, Beine nach oben angewinkelt, mit den Händen jeweils hinter dem Rücken die Fußgelenke anfassen und ziehen, Oberkörper und Oberschenkel dabei anheben		3 Wdh.		