

10
Min.

Workout = Übungen = Warm Up

1. Auf der Stelle hüpfen.
2. Hampelmann zuerst auf der Stelle & dann drehen.
3. Seil springen (ohne Seil).
4. Auf der Stelle laufen.
5. Fersen an den Po.
6. Arme kreisen abwechselnd nach vorne & hinten.

5
Min.

Workout – Übungen = Hauptteil

1. Squads = 10 Stück (Arme nach vorne und langsam in die Hocke gehen.)
2. Langsamer Bergsteiger = 10 Stück (in Liegestützenposition und das Knie zum Bauch ziehen.)
3. Seestern = 10 Stück (Legt euch auf den Rücken. Beine und Arme sind abgespreizt. Hebt ein Bein und den schräg gegenüberliegenden Arm an. Versucht mit dem Arm den Fuß oder das Knie zu berühren und anschließend wieder langsam absenken.)

5
Min.

Workout – Übungen – Hauptteil

1. Auf der Stelle rennen.
2. Zur Seite hüpfen mit Händen auf dem Boden antippen → rechts und links.
3. Knie vorne hoch ziehen.
4. Nach vorne boxen → langsam & schneller.

10
Min.

Workout – Übungen – Cool Down

1. Nach vorne über Beugen, Hände an die Fußspitzen.
2. Auf den Rücken legen und Knie an den Bauch ziehen.
3. Beine anwinkeln und zuerst nach rechts und dann nach links ablegen .
4. Abwechselnd linkes und rechtes Füße an den Po ziehen.