



MEIN 3. WORKOUT Cardio & Core.

Ohne Zusatzgeräte. So schnell als möglich. Übung 1 – 5 dreimal machen. Meine Zeit: 12'48"

1. Beidbeinige Sprünge seitwärts

Die Arme in die Hüfte nehmen und beidbeinig über einen kleinen Gegenstand (z.B. ein Paar Schuhe) springen. Die Beine geschlossen lassen, so ist es leichter dass die Sprünge wirklich beidbeinig sind. Jeder Sprung zählt.

50x

2. Reptilien Liegestütz

In die Liegestützposition gehen, Schultern, Hüfte und Fersen bilden eine Linie. Der Bauch ist fest angespannt. Wenn man die Liegestütz macht, geht gleichzeitig ein Knie Richtung Schulter auf der gleichen Seite. Bei der nächsten Liegestütz das andere Knie. Jede Wiederholung zählt!

10x

3. Schrittsprünge

Schrittstellung. Die Zehen zeigen nach vorne. Hände in der Hüfte stützen. Im Sprung vorderes und hinteres Bein wechseln. Die Knie gehen dabei bis fast zum Boden! Den Oberkörper bitte aufrecht halten und den Bauch anspannen. Jeder Sprung zählt.

30x

4. Knie einzeln umarmen

In Rückenlage den Kopf, die Schultern und die Beine leicht hochheben. Nacheinander ein Knie zum Körper ziehen und umarmen. Dazwischen immer wieder in die Ausgangsstellung. Das andere Bein bleibt gestreckt. Jede Umarmung zählt!

30x

5. Niedriger Stütz und Knie anziehen

Auf dem Unterarm gestützt, der Körper ist ein Brett, fünfzehn Mal das Knie des oberen Beines Richtung Schulter ziehen. Dann fünfzehn Mal auf der anderen Seite.

30x

Trainiert am: _____ Zeit: _____

weitere Trainingsaufzeichnung auf der Rückseite →→→