



MEIN 2. WORKOUT Starke Körpermitte (Core). 11.7.15

Mit (oder ohne) Sprungseil. So schnell als möglich. Übung 1 – 4 viermal machen. Meine Zeit: 15:01

- 1. Liegestützsprung mit überkreuzten Beinen (Burpee)** 10x
In die Hocke (Gewicht auf den Fersen) gehen, in den Stütz springen, eine Liegestütz mit einem Bein über dem anderen machen, wieder zurück in die Hocke springen und aus dieser Position einen Strecksprung machen → 1x
- 2. Sumo-Squat** 20x
Mehr als hüftbreite Beinstellung, in Squat-Position gehen (mit dem Gesäß hinten nach unten gehen, Gewicht auf den Fersen) und beim Hochgehen ein Bein gestreckt zur Seite strecken. Jedes Mal die Seite wechseln! Der Rücken bleibt gerade und die Knie des gebeugten Beines über dem Fuß!
- 3. Kniehub mit Sprungseil** 70x
Mit dem Sprungseil abwechselnd ein Knie so hoch als möglich anziehen. Jeder einzelne Kniehub zählt. Aufrechte Position beibehalten und den Bauch die ganze Zeit anspannen!
- 4. Hoher Stütz mit Beinbewegung** 20x
In den seitlichen hohen Stütz (auf der Hand gestützt) gehen. Schultern, Hüfte und Füße bilden von vorne und von oben gesehen eine Linie. Das obere Bein wird gestreckt vorne und hinten kurz am Boden abgesetzt. Vorne und hinten → 1x
Auf jeder Seite 10x machen! Während der ganzen Übung den Bauch anspannen!

Trainiert am: _____ Zeit: _____

weitere Trainingsaufzeichnung auf der Rückseite →→→