

Aufwärmen:

- 20 Hampelmänner
- 10-mal Aus dem Stehen in den Liegestütz (und wieder in den Stand)
- 20 Prellsprünge (Arme überkopf)

(wenn man nach einer Runde noch nicht warm ist 1-2-mal wiederholen)



Übungen zur Stärkung der Kraft

- 30 sec. Unterarmstütz (Plank)
- 10 Hock streck Sprünge (alternativ 20 Kniebeugen)
- 20 sec Handstand (mit Wand als Unterstützung/Blickrichtung zur Wand)
- 5 Liegestütz (alternativ 10 auf den Knien)
- 10 Klappmesser

(je nach Anstrengung min 1- bis 2-mal Wiederholen):



Cool-down bzw. statisches Dehnen

- 5 tiefe Atemzüge im Grätschsitz (Beine so weit wie möglich auseinander)
- 5 tiefe Atemzüge im Langsitz
- 5 tiefe Atemzüge im Fersensitz
- 5 tiefe Atemzüge in der Brücke

(2-mal Wiederholen)



Freue mich über jeden turnbegeisterten der das Programm durchzieht und umso stärker wieder ins Training einsteigt!

Mit lieben Grüßen,

Matthias