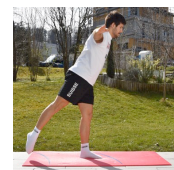


Trainingsprogramm:

Material: Gymnastikmatte/Badetuch, Springseil, Stuhl/Sofa/Hocker oder ähnliches

Warmup:

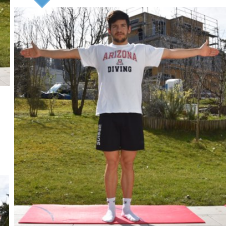
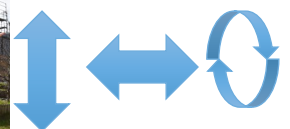
1. Einbeinstand
 - Bein stecken 10x
 - Bein gestreckt anheben 10x vorwärts
 - Bein gestreckt anheben 10x seitlich
 - Bein gestreckt nach hinten und Oberkörper nach vorne beugen 10x



2. Anderes Bein dasselbe

3. Arm kreisen vorwärts und rückwärts je 10x

4. Arme seitlich gestreckt
 - Handfläche nach oben, auf und ab bewegen 10x
 - Nach vorne und hinten, 10x
 - Kleine Kreise, 10x
 - Daumen nach oben, auf und ab 10x
 - Nach vorne und hinten, 10x
 - Kleine Kreise, 10x
 - Handfläche nach unten, auf und ab, 10x
 - Nach vorne und hinten, 10x
 - Kleine Kreise, 10x



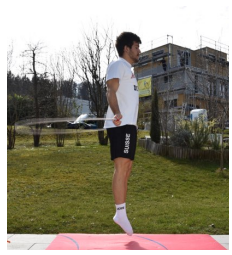
5. Ausgangsstellung Liegestützposition
Mit den Händen schrittweise zu den Füßen gehen
Und wieder zurück in die Liegestützposition, 10x
Wichtig! Beine immer durchgestreckt



Krafttraining Beine:

1. Springseilen:

1 Minute lang so viel wie möglich springseilen,
30 Sekunden Pause
Dieser Vorgang 5x



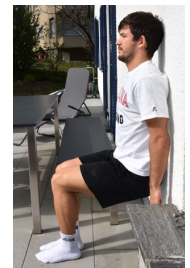
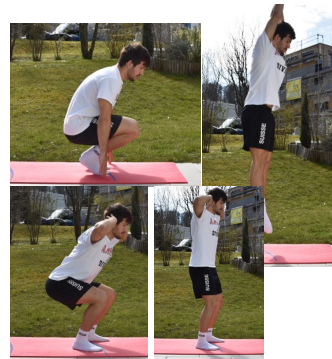
2. Papier challenge:

Falte ein A4 Papier ein Mal und lege es vor deine Füße
Auf der Boden
Auf einem Bein stehend probierst du nun in die Knie
Zu gehen und dann mit dem Mund das Papier aufzuheben
Dieser Vorgang 10x rechts und 10x links



3. Leg cry:

10x Froschsprünge, 20x Kniebeugen
30 Sekunden an der Wand sitzen Knie 90°
Dieser Vorgang 3x



Krafttraining Arme:

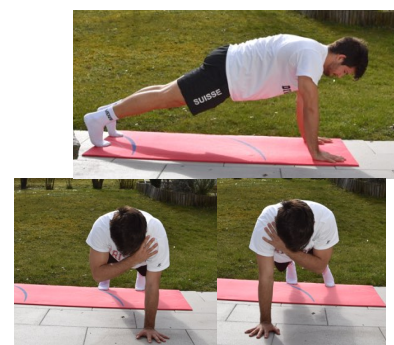
1. Handstand

An der Wand 30 Sekunden stehen
Danach 30 Sekunden Pause
Diesen Vorgang 5x



2. Shoulder Tap

Ausgangsstellung Liegestützposition
Mit der rechten Hand die linke Schulter berühren
Absetzen und dann mit der linken Hand die
rechte Schulter berühren
Je Schulter soll mindestens 10x berührt werden

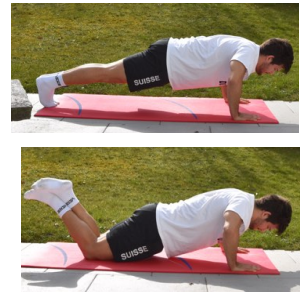


3. Liegestütz-Pyramide

Normale Liegestütze oder Frauen-Liegestütze (auf Knie)

10x, Pause, 12x, Pause, 14x, Pause, 16x, Pause,
18x, Pause, 20x, Pause, 18x, Pause, 16x, Pause,
14x, Pause, 12x, Pause, 10x

Die Pausen sollten nie länger als 20 Sekunden sein



Krafttraining Rumpf:

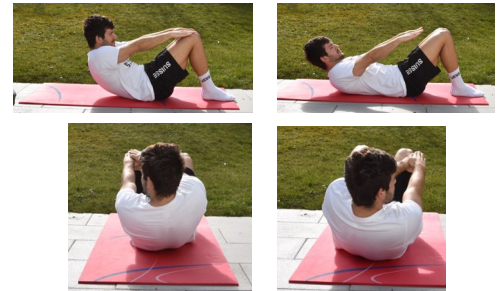
1. Obere Bauchmuskeln:

Ausgangsstellung Rückenlage und Füße aufgestellt

Mit Händen beide Knie berühren, 15x

Mit Händen linkes Knie berühren, 15x

Mit Händen rechtes Knie berühren, 15x

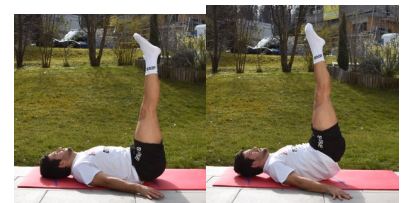


2. Untere Bauchmuskeln:

Ausgangsstellung Rückenlage, Füße zeigen zur Decke

Füße Richtung Decke hochdrücken bis das Gesäss
den Boden verlässt

15x auf und ab bewegen



3. Einbeiniger-Plank

Ausgangsstellung Liegestützposition

Ein Fuss ist auf einem Stuhl/Sofa/Hocker oder ähnliches

20 Sekunden diese Position halten

Dieser Vorgang 4x (jedes Bein 2x)



4. Einbeinige- Brücke

Kopf und Schulter liegen auf einer Erhöhung (Stuhl/...)

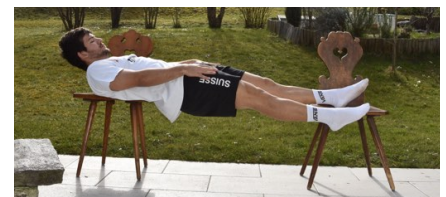
Ein Fuss liegt auf zweitem Stuhl/...

Körper ist komplett gestreckt

Wie eine Brücke

20 Sekunden halten

Dieser Vorgang 4x (jedes Bein 2x)

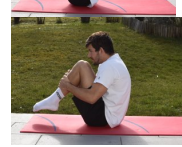
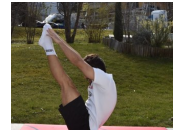


5. Klappmesser-Pyramide

Normale Klappmesser oder gehockte Klappmesser

10x, Pause, 12x, Pause, 14x, Pause, 16x, Pause,
18x, Pause, 20x, Pause, 18x, Pause, 16x, Pause,
14x, Pause, 12x, Pause, 10x

Die Pausen sollten nie länger als 20 Sekunden sein



Dehnung:

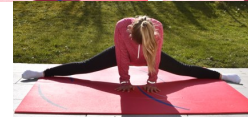
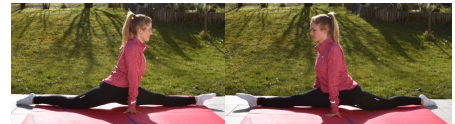
- „Grätsche“, 30 Sekunden



- Hechte, 30 Sekunden



- Alle 3 Spagat-Seiten, je 30 Sekunden



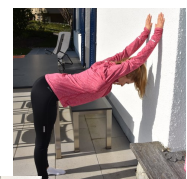
- Oberschenkel, 30 Sekunden



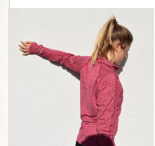
- Füße, 1 Minute



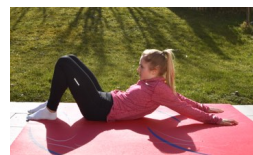
- Schulter an der Wand, 30 Sekunden



- Brust an der Wand, 30 Sekunden



- Schulter am Boden, 30 Sekunden



- Bauch, 30 Sekunden



- Brücke 5x

