

Aufwärmen

Gelenke mobilisieren
Springseil (evtl. auch ohne Seil)
Hampelmann / Jumping Jacks
Anfersen / Knie hochziehen

Je 30 Sekunden, Total 2 Durchgänge

Arme

Liegestützen 3 x 12 Wiederholungen

- klassisch
- Hände an Wand abstützen und dadurch Belastung reduzieren
- unten Gewicht zur rechten Hand verlagern, zur Linken Hand verlagern, dann wieder zur Mitte und hoch
- beim Hochgehen stark beschleunigen und sowohl mit Händen und Füßen abheben / abspringen

Verkehrte Liegestützen / Trizeps Liegestützen 2 x 12 Wiederholungen

- mit Stuhl / Sofa / etc. im Rücken; Hände auf der Sitzfläche aufstützen; mit Gesäss Richtung Boden und mit Armen wieder hochdrücken
- Füße möglichst direkt unter Gesäss (hochdrücken mit Armen, nicht mit den Beinen)
- Beine möglichst von sich strecken; Körper wie ein Brett

Rumpf

Rumpfbeugen 3 x 12 Wiederholungen

- klassisch
- Zusatzgewicht auf der Brust (z.B. Wasserflasche, Hantelscheibe, etc.)

Rumpfdrehen 2 x 12 Wiederholungen

- mit angewinkelten Beinen auf den Boden setzen; Oberkörper ein wenig zurück; zur linken Seite drehen und 2 Sekunden halten; zur rechten Seite drehen und 2 Sekunden halten
- zusätzliches Gewicht in ausgestreckten Händen halten (z.B. volle Wasserflasche, Hantelscheibe, etc.)

Beinheben 3 x 12 Wiederholungen

- Auf dem Rücken flach auf den Boden legen und Arme zur Seite ausstrecken; Oberkörper bleibt am Boden während Beine gestreckt nach oben gezogen werden (bis ca. 90°); dann zurück in Ausgangsposition
- Beine unterlegen (z.B. mit Ball, Stuhl, Sofa) und so Startpunkt höher legen
- zusätzliches Gewicht zwischen den Beinen halten (z.B. Ball, Wasserflasche, etc.)
- Beine nicht ganz abstellen (nur bis ca. 1 cm über Boden)

Unterarmstütz 2 x 2 Minuten

- Liegestützposition allerdings auf Unterarmen anstatt Händen (Ellenbogen unterhalb der Schulter); abwechslungsweise linken und rechten Fuss ca. 5 cm vom Boden abheben
- Position halten ohne fussheben
- Nach jeweils 10 Mal fussheben Position von Unterarmen auf Hände wechseln (Arme gestreckt) und 10 Mal fussheben, dann wieder in Unterarmstütz
- Anstatt fussheben jeweils direkt von Unterarmstütz in Liegestützposition wechseln und wiederholen

Beine

Schwedenschritte / Ausfallschritt / Lunges 3 x 12 Wiederholungen

- Grosser/ langer Schritt nach vorne und dabei mit hinterem Knie fast den Boden berühren; Oberkörper aufrecht halten; zurück in Ausgangsposition und mit anderer Seite wiederholen
- Länge reduzieren und mit Knie weniger tief gehen
- Zusätzliches Gewicht (z.B. 6er-Pack-Wasserflaschen in den Händen, Rucksack mit Gewicht)
- Fussposition mit Sprung wechseln

Kniebeugen

- klassisch
- Tiefe reduzieren
- Nach jeder Kniebeuge abwechselnd links und rechts Mae-Geri
- Zusätzliches Gewicht (z.B. Wasserflasche in den Händen, Rucksack mit Gewicht, Langhantel)

2 x 12 Wiederholungen

Seitliche Beinheben

- Auf der Seite liegen; Ellenbogen der Unterseite unterhalb der Schulter anwickeln (Oberkörper anheben); unteres Bein leicht nach hinten versetzen; oberes Bein gestreckt auf ca. 90° nach oben anziehen
- Winkel reduzieren
- Becken vom Boden abdrücken, so dass der ganze Körper eine Linie bildet

2 x 12 Wiederholungen je links und rechts

Seitliche Knieheben

- auf allen Vieren (Hände unterhalb der Schulter, Knie unterhalb Hüfte); Knie seitlich hochheben (Knie bewegt nicht nach hinten oder vorne sondern bleibt auf der Höhe der Hüfte); Knie geht zurück in Ausgangsposition
- anstatt angewinkelte Knie Bein gestreckt halten und dafür nur kleinere Auf- und Abbewegungen

2 x 12 Wiederholungen je links und rechts

Ausdehnen der grossen Muskeln

Brust- und Schultermuskulatur

- mit Türrahmen oder Wand als Widerstand

Je 30 Sekunden, Total 2 Durchgänge

Oberschenkelmuskel vorn

- auf die Fersen sitzen und Gewicht auf die Hände nach hinten oder einbeinig stehen, Bein anwinkeln und Ferse zum Gesäss ziehen

Oberschenkelmuskel hinten

- Beine im Stehen übereinanderschlagen und Oberkörper nach vorne neigen

Wadenmuskeln

- mit Fussballen auf Treppe stehen

	Standardvariante
	leichtere Variante
	schwerere Variante