

FIT @ Home

Was brauchst du?

- 30-60 Minuten Zeit
- Sportkleidung, Handtuch oder Matte
- Getränk

Hinweis: Mache jede Übung ca. 1 Minute lang, danach hast du jeweils 30 Sekunden Pause. Wiederhole alles dreimal. Nach den einzelnen Blöcken gönnst du dir zwei Minuten Pause, hier hast du auch Zeit zum Trinken. Absolviere die Übungen langsam und sauber

3,2,1,...Los geht's!

Block 1

- Laufe eine Minute locker auf der Stelle
- 1 Minute Hampelmann
- Spring jetzt mit beiden Beinen im Wechsel von links und rechts, eine Minute lang
- Spring eine Minute auf der Stelle und simuliere Seilspringen

2 Minuten PAUSE >>>>

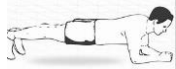




Block 2

- Ausfallschritt nach vorne, im Wechsel links/rechts, das Knie soll dabei den Boden nicht berühren
- Stell dich aufrecht/gerade hin und ziehe das linke Knie zum rechten Ellenbogen, danach das rechte Knie zum linken Ellenbogen
- Kniebeugen mit ausgestreckten Armen nach vorne und so weit hinunter, dass die Oberschenkel waagrecht sind
- Skipping! Laufe auf der Stelle, hebe deine Oberschenkel minimum bis in die Waagrechte

!!! Kurze Erholung !!! Zwei Minuten Pause!

Block 3jetzt geht's auf den Boden!

- Wir machen sogenannte Planks: Stütze dich auf deine Unterarme und Zehenspitzen, halte deinen Körper gerade und steif, vermeide ein Hohkreuz 
- Unterarmstütze seitlich links 
- Unterarmstütze seitlich rechts
- Lege dich auf den Bauch und strecke die Arme und Beine soweit wie möglich von dir weg und hebe Arme und Beine dabei an, lass wieder locker und wiederhole die Ausführung 

Noch ein kleiner Tipp:

In der nächsten Übungsstunde kannst du jeweils von einem Block die erste, dann die zweite usw. Übung ausführen, um Abwechslung zu bekommen. (Das heißt: Block 1: Erste Übung, Block 2: erste Übung, Block 3: Erste Übung; Block 1:Zweite Übung, Block 2: Zweite Übung, ...)

Viel Spaß bei der Ausführung wünscht Euch euer Trainer Herr Kraus!