

**5 Minuten Warm Up / Alle drei Übungen hintereinander, danach 1min Pause → 2 mal ausführen**

1. Im aufrechten Stand abwechselnd die Ellbogen an die Knie führen (30s)
2. Arme gestreckt zur Seite und kreisende Bewegungen ausführen (30s)
3. Wandliegestütze (30s)

## Trainings-Zirkel

Mache alle Übungen hintereinander in einem Zirkel, zwischen jeder Übung 60s Pause 

### Übung 1 Knie nach oben 45s

Geh auf der Stelle und ziehe dabei die Knie im Wechsel so weit wie möglich nach oben. Die Arme werden alternierend im Wechsel mitgenommen.



### Übung 2 Flaschendrücken 45s

Nimm zwei Flaschen in die Hände und stell dich hüftbreit auf. Drück die Flaschen nach oben über den Kopf. Führe die Flaschen langsam wieder herunter und wiederhole die Bewegung.



### Übung 3 Kniebeugen am Stuhl 45s

Stell dich hüftbreit vor einen Stuhl und die Arme sind nach vorne gestreckt. Beug langsam die Knie und schieb das Gesäß nach hinten auf den Stuhl. Kurz bevor du die Sitzfläche berührst, geh langsam wieder nach oben



### Übung 4 Liegestütz Position Halten 30s

Geh in die Liegestütz Position und bring deinen Körper unter Spannung (Po, Schultern, Bauch).

→ Variation einfach: Liegestütz-Position auf den Knien / schwierig: Liegestütze ausführen



### Übung 5 Einbeinstand 45s

Stell dich auf ein Bein, und nimm eine Flasche in die Hand. Balancier auf einem Bein und kreis die Flasche um die Hüfte herum.

→ Variation einfach: Balancieren mit einer Hand an der Wand / schwierig: Flasche um das Standbein herum führen mit den Händen

**2 Runden**

**2 min Pause nach einer Runde**

# Dehnübungen als Cool Off

Halte jede Dehnübung ca. 30 s / 2 mal die ganze Runde wiederholen

