

DAUER · TOTAL 26' MIN

- AUFWÄRMEN:
- 30 SEC ANFERSEN
 - 30 SEC KNIE HOCH, ANALOGER ARM VERTIKAL STRECKEN
 - 30 SEC AUFALLSCHRITT NACH VORNE, ARME NACH OBEN SCHWINGEN, ZURÜCK, BEIN WECHSELN
 - 30 SEC AUSFALLSCHRITT ZUR SEITE, ARME HORIZONTAL STRECKEN, ZURÜCK, SEITE WECHSELN
 - 30 SEC "SEILSPRUNGEN" (MIT ODER OHNE SEIL) BEIDSEITIG INKL. ROTATION ARME
 - 30 SEC RECHTES BEIN
 - 30 SEC LINKES BEIN
 - 30 SEC OBERKÖRPER-ROTATION, LEICHTE GRÄTSCHEN, ARME AUF SCHULTERHÖHE, ROTATION IM RUMPF

4'

ÜBUNG 1 a) 30 SEC POSITION AUF HÄNDEN & KNIEN, 1. BEIN ANHEBEN IN ANGEWINKELTER POSITION, BEIN SEITLICH STRECKEN RETOUR

ÜBUNG 1 b) 30 SEC ANALOG A) ANDERES BEIN
 3X MIT JE c) 30 SEC POS. ANALOG A) 1. BEIN NACH HINTEN STRECKEN UND MAXIMAL ANHEBEN

15 SEC PAUSE d) 30 SEC ANALOG C) ANDERES BEIN

9'

ÜBUNG 2 a) 50 SEC LIEGESTÜTZEPOSITION, JEDOCH ARME ANGEWINKELT, POSITION HALTEN

ÜBUNG 2 b) 50 SEC LIEGESTÜTZEPOSITION SEITLICH, BECKEN DURCHGESTRECKT, POSITION HALTEN

2X MIT 10 SEC PAUSE c) 50 SEC LIEGESTÜTZEPOSITION VERKEHRT



DIENSTAG 26.5.

1/2

ÜBUNG 2 b) 50 SEC

POSITION ANALOG B) JEDOCH
ANDERE SEITE

8'

ÜBUNG 3 a) 30 SEC

RUMPFENGE POSITION, WINKEL BEIN/
OBERKÖRPER 30° , POSITION HALTEN,
ARME HORIZONTAL GESTRECKT, SCHEREN-
BEWEGUNG VERTIKAL MIT HOHER INTENSI-
TÄT.

b) 30 SEC

ANALOG A) JEDOCH MIT WINKEL
 120°

ÜBUNG 3

2x MIT JE

15 SEC PAUSE

c) 30 SEC

ANALOG A) ARME IN VERLÄNGERUNG
OBERKÖRPER GESTRECKT, SCHEREN-
BEWEGUNG VERTIKAL, HOHE INTEN-
SITÄT

5'

d) 30 SEC

ANALOG C) JEDOCH WINKEL 120°