

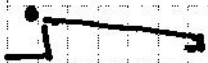
DAUER TOTAL 20' (MIN)

- AUFWÄRMEN:
- 30 SEC VON GERADER STELLUNG AUF FUSS-SPITZEN UND ZURÜCK / GEMÜTLICH
 - 30 SEC ANALOG / SCHNELL
 - 30 SEC BEIDE ARME IN GERECHTUNG ROTIEREN MIT RICHTUNGSÄNDERUNG ALLE 10 SEC
 - 30 SEC SCHWEDENSCHRITT AN ORT MIT BEIN-WECHSEL. AUS STAND BEGINNEN
 - 30 SEC AUFREISEN
 - 30 SEC KNIE HOCH

3' MIN

ÜBUNG 1: A) IN LIEGESTÜTZE POSITION, ARME SCHULTERBREIT ABSTELLEN, BEINE LEICHTE GRÄTSCHEN, NUN MIT RECHTER HAND ZU LINKER SCHULTER, WECHSELN 2x 50 SEC MIT 10 SEC PAUSE

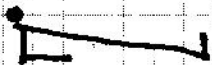
B) IN LIEGESTÜTZE POSITION AUF ELLENBOGEN ABSTÜTZEN STATISCH HALTEN / RÜCKEN GERADE 50 SEC / 10 SEC PAUSE



C) 1/4 DREHEN IN SEITLICHE POSITION / RÜCKEN GERADE / FREIER ARM AN KÖRPER ANLEGEN 50 SEC / 10 SEC PAUSE



D) 1/4 DREHEN IN RÜCKEN POSITION, RÜCKEN GERADE 50 SEC / 10 SEC PAUSE



E) 1/4 DREHEN IN SEITLICHE POSITION (GEGEN-ÜBERLIEGENDE RICHTUNG VON C) 50 SEC / 10 SEC PAUSE



F) ÜBUNGSTEILE B-E WIEDERHOLEN

10' MIN

DUMPF

ÜBUNG 2:

MICRO-LIEGESTÜTZEN

BREITERE LIEGESTÜTZE POSITION

SCHULTER

VERSION 1 LEICHTER: VON AUSGANGSPOSITION BIS

1/2 WEG NACH UNTEN / RETOUR

VERSION 2 SCHWERER: AUF 1/2 RUNTER ALS AUSGANGS-

POSITION - DANN GANZ RUNTER

UND RETOUR IN HALBHÖHE

~ 1' MIN

3x 10 STK MIT 15 SEC PAUSE

ÜBUNG 3:

SIT-UP POSITION, FÜSSE LEICHT VOM BODEN

ANHEBEN, HÄNDE ZUSAMMEN, ROTATION VON

SEITE ZU SEITE, MIT FINGERSPITZEN BODEN

BERÜHREN

BANCH

3' 30"

3x 1 MIN MIT 15 SEC PAUSE

ÜBUNG 4:

IN TIEFSTARTPOSITION, BEINWECHSEL IN

SCHNELLER FOLGE

2' 15"

2x 1 MIN MIT 15 SEC PAUSE

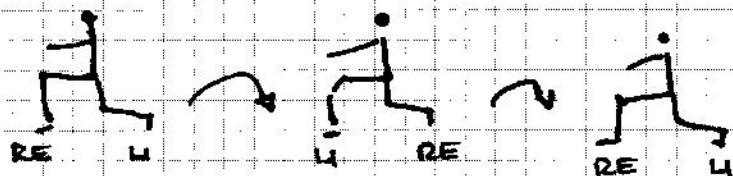
ÜBUNG 5:

IN AUSFALLSCHRITT / SCHWEDENSCHRITT POSITION

GEHEN

IN SPRUNGBENEWUNG BEINPOSITIONEN WECHSELN

EXPLOSION



1' 15"

2x 30 SEC MIT 15 SEC PAUSE