

Aufgabe:

Trainiere selbstständig über 3 Wochen mindestens an 7 Tagen je 5 Übungen aus dieser Auswahl, nur kurze Pausen (max. 1 Min.) zwischen den 5 Übungen, Ergebnisse eintragen, raten, wer die Übungen demonstriert!

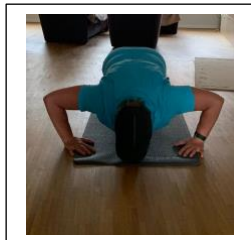
Führe die Übungen exakt aus!
Die Genauigkeit ist wichtiger als die Anzahl!

1 Liegestütz

- Gestreckter Körper
- Ellenbogen bis rechten Winkel beugen

Wie viele Liegestütze schaffst du?

Datum	🕒 ↻



2 Sit up

- Rückenlage, Beine angewinkelt
- Hände vor der Brust gekreuzt
- Kopf legt nicht ab
- Maximal 1 Minute

Wie viele schaffst du?

Datum	🕒 ↻

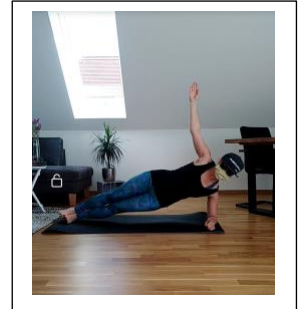


3 Side Plank

- seitlich auf den Unterarm stützen
- Hüfte heben, Körper strecken
- oberen Arm oder oberes Bein heben
- beide Seiten

Wie lange hältst du durch?- beide Seiten addiert

Datum	🕒 ↻

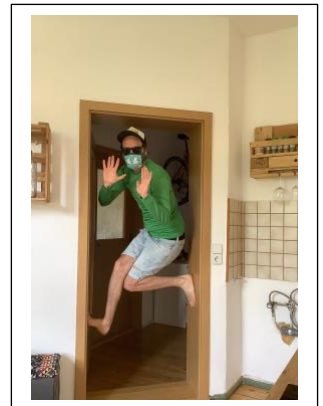


4 Türklemmer

- Mit den Füßen und Händen im Türrahmen festklemmen

Wie lange klemmst du?

Datum	🕒 ↻

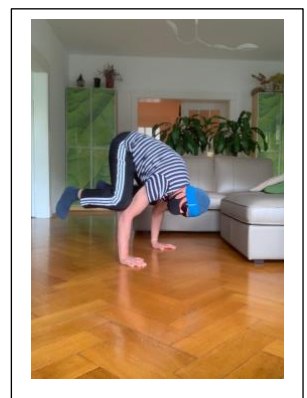


5 Sitzender Handstand

- Aus der Hocke nach vorn auf die Arme stützen
- Füße langsam vom Boden lösen
- Knie gegen die Oberarme drücken

Wie viele Sekunden?

Datum	🕒 ↻



6 Plank

- Unterarmstütz
- Körper bildet eine Linie von Fuß bis Kopf
- Körperspannung!

Wie lange schaffst du sauber zu halten?

Datum	🕒	🔄

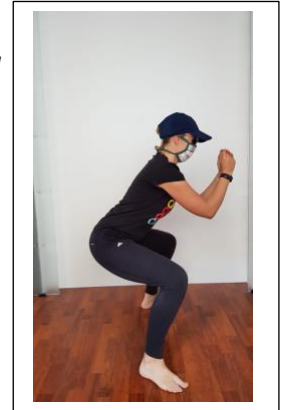


9 Squad

- In die Knie gehen bis etwa 90 Grad
- Rücken ist gerade!
- Arme sind vor dem Körper

Miss die Zeit in der Beugung!

Datum	🕒	🔄

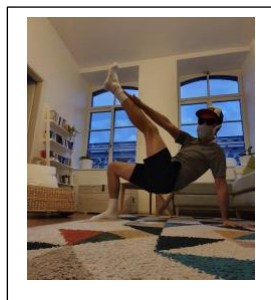


7 Dancing Crab

- Krebsstand rückwärts
- Rechtes Bein und linken Arm nach oben strecken, Hand und Fuß berühren sich
- Seitenwechsel

Wie viele Wiederholungen hältst du durch?

Datum	🕒	🔄

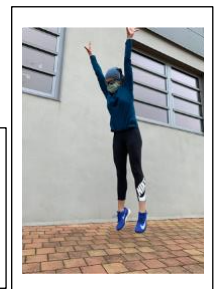


10 Burpee

- Bauchlage, aus den Armen mit gestrecktem Körper in Liegestütz drücken
- Beine anhocken und Hockstretksprung
- wieder über Liegestütz zurück in die Bauchlage

Miss die Zeit für 10 Wiederholungen!

Datum	🕒	🔄

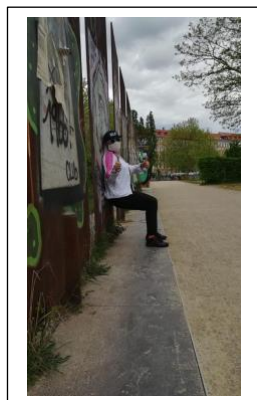


8 Wandhocke

- Beine rechter Winkel
- Rücken an der Wand

Wie viele Sekunden kannst du halten?

Datum	🕒	🔄



11 Lauftagebuch

- Trage deine Läufe mit Strecke oder Zeit ein.
- Führe die Lauftagebuch weiter!

Datum	🕒	🔄

