

## WARM UP

Hier gibt's meinen Mobility Workshop, mit zwei kurzen und effektiven Kurzworkouts VOR dem Training. Denn egal wie warm es draußen ist, unsere Sehnen, Bänder und Gelenke möchten vor dem Training mobilisiert werden. Dies stellt uns einerseits mental auf das folgende Training ein und beugt andererseits Verletzungen vor.

## WOCHE 4

### Fokus Core

*(Du benötigst eine Matte / Handtuch sowie ein Miniband)*

Wir arbeiten im Zirkel: **30 Sekunden Belastung - 30 Sekunden Pause**  
*(oder aber mit Wiederholungen wären es 15 Wiederholungen).*

- Wir machen **drei Runden**
- Zwischen den Runden gibt's **60 Sekunden Pause**  
*(gerne in der Pause einen Schluck Wasser trinken)*

1. Seitstütz links (wenn Du möchtest, kannst Du eine Wasserflasche als Zusatzgewicht verwenden).
2. Seitstütz rechts
3. Pilates Übung
4. Glute Bridge mit dem Miniband (Du kannst die Schwierigkeit steigern, wenn Du zum Beispiel ein Bein hochstreckst - der Popo feuert dann sehr schön 😊)
5. Erhöhte Planke

## Ganzkörper Workout im Stehen

*(Du benötigst ein Miniband)*

Wir arbeiten im Zirkel: **40 Sekunden Belastung - 30 Sekunden Pause**  
*(mit Wiederholungen wären es 15 Wiederholungen)*

- Wir machen **drei Runden**
- Zwischen den Runden gibt's **60 Sekunden Pause**  
*(gerne in der Pause einen Schluck Wasser trinken)*

1. Trizeps Dips mit Miniband oder an einer Bank
2. Po Burner 😊 mit Miniband
3. Bulgarian Lunges - erst links, dann rechts
4. Kniebeugen mit Miniband und gestreckten Armen

## Cardio Training

Passe das Cardio Training bitte immer an die äußeren Verhältnisse an.  
**Am besten in der Früh oder spät am Abend** ausführen und bitte **trinken** nicht vergessen! Suche Dir gerne eines der Cardio-Trainings der 6 Wochen aus.

**Heute gibt es für Dich ein Springschnur-Tabata.**

*Lade Dir bitte einen Tabata Timer aus dem App Store oder suche dir auf Spotify eine coole Tabata Musik aus - z.B. diese hier 😊*

Wärme Dich vor dem Training bitte gut auf (Übungen aus dem Mobility Workshop oder marschiere auf der Stelle).

Und schon geht es los: **Jede Tabata-Einheit dauert 4 Minuten:**

- **20 Sek Schnurspringen** *(Du kannst eine imaginäre Springschnur verwenden)*
- **10 Sek Pause** *(die Musik/der Timer gibt die Belastung und die Pause vor)*
- Nach der Einheit (von 4 min) marschiere **3 min** auf der Stelle (um den Puls zu beruhigen) - danach wiederhole die Einheit.

*Du darfst nach der Einheit gut aus der Puste sein 😊*