

## WOCHE 5

### 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)

**ENTWEDER:** Du arbeitest im Zirkel:

**30 Sekunden Belastung - 30 Sekunden Pause**

(mit Wiederholungen wären es 15 Wiederholungen)

- Wir machen **drei Runden**
- Zwischen den Runden gibt's **60 Sekunden Pause**

**ODER:**

**Du machst die Übungen als Satz:**

Ü1 ausführen - 30 Sek Pause

Ü1 wiederholen - 30 Sek Pause

Ü1 wiederholen, dann weiter zu Ü2  
etc.

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

**Diese Woche gibt's noch einen Finisher:**

Am Ende des Workouts gibt es einen Wall Sit oder eine Variation mit Gewicht,  
(z.B. Wasserflasche über dem Kopf)

- **3 mal 30 Sekunden und 20 Sekunden Pause**

## Cardio Training

- Bitte vor dem Training gut mobilisieren.
- Danach stelle Deinen **Timer** auf **40 Sekunden Belastung** und **20 Sekunden Pause!**
- Wir machen **drei Runden**
- Zwischen den Runden gibt's **60 Sekunden Pause**  
(gerne in der Pause einen Schluck Wasser trinken)

1. Der Bergsteiger
2. Monsterwalk
3. Knicksi
4. Springseil springen (gerne mit imaginärer Springseil)