

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. [Triceps 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. [Springschnur springen \(gerne mit imaginärer Springschnur\)](#)