

WOCHE 6

Fokus Core

(Du benötigst eine Matte / Handtuch sowie ein Miniband)

Wir arbeiten 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**
(gerne in der Pause einen Schluck Wasser trinken)

1. Planke an Unterarmen oder Planke mit Schulterklopfen
2. Glute Bridge mit dem Miniband
3. Russian Twist (gerne auch mit Zusatzgewicht)
4. Push Ups (an der Wand oder auf den Knien oder am Boden)
5. Side Kicks mit dem Miniband - links
6. Side Kicks mit dem Miniband - rechts

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. Side Steps - links und rechts
3. Step Ups
4. Kniebeugen mit gestreckten Armen

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 Skater
2. 360 Grad Sumo Squats
3. Boxen
4. Knee touch

Nach dem Cardio Training: Atem beruhigen - trinken und Dir auf die Schulter klopfen ☺