

## 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 ☺**