

## 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 1

### 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. Planke auf Unterarmen
2. Seitstütz links *(wenn Du möchtest, kannst Du eine Wasserflasche als Zusatzgewicht verwenden).*
3. Seitstütz rechts
4. Superwoman - oder: Superwoman Variation
5. Reverse Plank *(Brustbein nach oben schieben)* - Variation: der Tisch
6. Glute Bridge mit dem Miniband *(Du kannst die Schwierigkeit steigern, wenn Du zum Beispiel ein Bein hochstreckst - der Popo feuert dann sehr schön 😊)*

### Ganzkörper Workout im Stehen

*(Du benötigst 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. Push Ups gegen die Wand oder Parkbank
2. Trizeps Dips mit Miniband oder an einer Bank
3. Wall Sit an der Wand, am Baum oder gerne als Variation mit Zusatzgewicht
4. Hampelmann mit Miniband
5. Monsterwalks

### 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 3 Wochen aus.

**Sprint Intervalle:** Du kannst diese beim Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren, Laufen etc. ausführen.

- **4 Minuten** locker gehen / schwimmen / radeln / laufen etc.
- Dann **25 Sekunden das Tempo steigern**, so dass Du richtig aus der Puste kommst.
- Danach wieder **4 Minuten locker gehen / schwimmen / radeln etc.**
- Dann wieder **25 Sekunden das Tempo steigern**.

**Wiederhole diesen Kreislauf 5- bis 7-mal.**

- Und danach locker ausgehen / schwimmen / radeln / laufen.

*Macht Spaß und bringt Dein Herz-Kreislaufsystem super in Schwung.*