

## WOCHE 3

### 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 an Unterarmen oder Planke mit Schulterklopfen
2. Seitstütz links (wenn Du möchtest, kannst Du eine Wasserflasche als Zusatzgewicht verwenden).
3. Seitstütz rechts
4. Russian Twist (gerne auch mit Zusatzgewicht)
5. Reverse Plank (Brustbein nach oben schieben) - Variation: der Tisch
6. Side Kicks mit dem Miniband - links
7. Side Kicks mit dem Miniband - rechts

## 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. Trizeps Dips mit Miniband oder an einer Bank
2. Wall Sit an der Wand, am Baum oder gerne als Variation mit Zusatzgewicht
3. Monsterwalks
4. Side Steps - links und rechts
5. Kniebeugen mit gestreckten Armen

## Cardio Training

Heute gibt's ein Tabata Workout für Dich.

Bitte mobilisiere Deinen Körper für einige Minute, tanze, gehe auf der Stelle, bewege Deinen Körper durch.

Nun stellst Du Dir Deinen Tabata Timer - Du hast immer:

- **20 Sekunden Belastung** und
- **10 Sekunden Pause** für
- insgesamt **4 Minuten**

### Runde 1

1. Der Bergsteiger
2. Der Skater

Mache eine Pause von 2 Minuten  
- trinke einen Schluck Wasser, geh auf der Stelle - bitte bleibe in Bewegung es folgt Runde 2:

### Runde 2

3. 360 Grad Sumo Squats
4. Hampelmann Sprünge