

## Trainingseinheit zur Steigerung der körperlichen Fitness und Kräftigung der großen Muskelgruppen

### Aufwärmen:

- 60 Sekunden einfaches laufen auf der Stelle
- 30 Sekunden Kniehebelauf (auf der Stelle)
- 60 Sekunden einfaches laufen (auf der Stelle)
- 30 Sekunden Kniehebelauf
- 30 Sekunden Anfersen
- 30 S. einfaches laufen
- 30 S. Anfersen
- Pause
- 60 S. Arme in großer Bewegung kreisen lassen
- 30 S. Arme auf Schulterhöhe in kleinen, schnellen Kreisen schwingen (kontrolliert)
- Arme ausschütteln
- Pause

### Hauptteil:

- 2 Minuten auf der Stelle gehen mit starker und kräftiger Armbewegung
- 30 S. Hampelmänner
- 30 S. Unterarmstütz, Ausführung: Lege dich auf den Bauch, stütze deine Unterarme auf dem Boden auf und drücke deinen Körper hoch, du berührst jetzt nur noch mit deinen Unterarmen und Zehenspitzen den Boden

**WICHTIG:** Bilde mit deinem Körper eine gerade Linie und achte auf eine entspannte Kopfstellung

Pause

Trainiert: den ganzen Körper

- 30 S. Unterarmstütz
- Pause
- 30 S. Unterarmstütz
- Pause
- 25 Kniebeugen Ausführung: Ausgangslage: Stehe schulterbreit mit den Füßen parallel zueinander, Bauchmuskulatur angespannt, Brust rausgestreckt, beuge deine Knie kontrolliert (Knie zeigen in gleiche Richtung wie Füße und bleiben hinter bzw. maximal auf gleicher Höhe mit den Fußspitzen) Wenn Oberschenkel mindestens parallel zum Boden sind Beine wieder strecken

**WICHTIG:** Achte während der Übung auf einen geraden und aufrechten Rücken

Pause

Trainiert: die Beinmuskulatur

- 25 Kniebeugen
- Pause
- 25 Kniebeugen
- Pause

- 10 Burpies Ausführungen: Ausgangslage: Hände etwas weiter als schulterbreit unter Brust aufgestützt, Füße auf Zehenspitzen, Körper bildet eine gerade Linie, diese Position mindestens 5 Sekunden halten, danach schnellstmöglich aufstehen und mit den Armen senkrecht über den Schultern hochspringen

**WICHTIG:** Behalte Deine Körperspannung, Beine, Oberkörper und Kopf bilden eine Linie, Führe die Übung kontrolliert durch (eine Liegestütze sollte insgesamt min. 2 Sekunden dauern.)

Trainiert besonders: Oberarm- Brustmuskulatur

Pause

- 10 Burpies

Pause

- 10 Burpies

Abwärmen:

- 3 Minuten auf der Stelle walken (schnelles gehen)
- Nach belieben dehnen