

Kraft 1	Kraft 2	Kraft 3
<p>4 x 120 Sprünge Springseil –Pause 1 min</p> <p>4 Runden –Pause 2min</p> <p>10 Liegestütz normal</p> <p>10 Dipposition Bein heben (pro Seite)</p> <p>10 Krokodilliegestütz</p> <p>10 Flop</p> <p>10 Liegestütz eng</p> <p>10 Dips</p> <p>4 Runden</p> <p>20 Kniebeugen normal</p> <p>20 fl. Holländer</p> <p>20 Kniebeugen breit</p> <p>20 Wadenheber</p> <p>20 Kniebeugen breit</p> <p>20 Ausfallschritte</p> <p>2x1min Skisitz</p> <p>Mobilisation** & Dehnung</p>	<p>5 x 120 Sprünge Springseil –Pause 1 min</p> <p><u>Zirkeltraining:</u></p> <p>Liegestütz</p> <p>Dips</p> <p>Crunches</p> <p>Rückenheber oberer Rücken</p> <p>Kniebeugen</p> <p>Wadenheber</p> <p>4-Füßlerstand Bein gestreckt heben (ohne Schwung)</p> <p>Crunch seitl.</p> <p>Rückenheber unterer Rücken</p> <p>Ausfallschritte</p> <p>1.Runde: 1 min s -45 s</p> <p>2.Runde: 1min -30 s</p> <p>3.Runde: 1 min -15 s</p> <p>4 x 1 min Plank</p> <p>Gerade – rechts – gerade – links</p> <p>Mobilisation** & Dehnung</p>	<p>6 x 120 Sprünge Springseil –Pause 1 min</p> <p>5x20 Crunchvariation –Pause 30s</p> <p>Gerade, Hände am Knie vorbei schieben, Paket, Wolkenschieber, Käfercrunch</p> <p>5x20 Rückenhebervariation –Pause 30s</p> <p>U-Haltung Oberkörper anheben, Beine heben, Schulterblätter zusammenziehen, Arme und Beine anheben, Hände vor und zurück schieben (Daumen oben)</p> <p>5x20 Beine –Pause 30s</p> <p>Ausfallschritte, Ausfallschritte seitl., Kniebeugen mit Wadenheber, fl Holländer, tiefe Kniebeugen</p> <p>6 Übungen Theraband á 20 Wdh.</p> <p>Mobilisation** & Dehnung</p>

*siehe Video | **Mobilisation: Armkreisen, Rotationsbewegungen im Oberkörper, schwingen, federn etc.