

## Erwärmung:

5 Runden  
20 Shoulder-Taps  
20 Step-Ups auf Stuhl  
20 Hampelmänner

+

15 Minuten Ganzkörper-Mobilitätsübungen aus dem Unterricht durchführen, bevor zum Hauptteil übergegangen wird.

## Hauptteil:

10 Liegestütze (4-2-X-2)\*  
20 Squat-Jumps (4-2-X-2)\*  
10 Schräghang-Klimmzüge am Tisch  
20 V – Up´s mit Übergabe Wasserflasche  
10 Stuhldips (4-2-X-2)\*  
20 Absteiger alternierend (4-2-X-2)\*  
10 Sek. isometrisches Halten Tischkante  
20 Wasserflaschen-Engel

3x Anfänger

4x Fortgeschrittene

5x Profis

*Pause zwischen  
jeder Übung  
90 Sekunden*

Als zweite Einheit bitte an einem anderen Tag der Woche einen Ausdauerlauf an der frischen Luft durchführen. Dauer 45 Minuten.

\* 4-2-X-2

4 SEKUNDEN EXZENTRISCHE PHASE (ABLASSEND BEWEGUNG)  
2 SEKUNDEN HALTEPHASE EXZENTRISCHE ENDSTELLUNG  
X EXPLOSIVE KONZENTRISCHE PHASE (ÜBERWINDENDE BEWEGUNG)  
2 SEKUNDEN ENTSPANNUNG IN DER AUSGANGSSTELLUNG

Liegestütze



Stuhldips



Shoulder-Taps



# Wo 1

Squat- Jumps



Absteiger alternierend



Step-up's



Schräghang-Klimmzüge am Tisch



10 Sek. isometrisches Halten Tischkante Klimmzugposition



V – Ups mit Übergabe Wasserflasche



Wasserflaschen-Engel



# Wo 2

## Erwärmung:

10 Minuten im Wechsel  
- 100 (Seil-)Sprünge  
- 20 Mountain Climber

15 Minuten Ganzkörper-  
Mobilitätsübungen aus  
dem Unterricht  
durchführen, bevor zum  
Hauptteil übergegangen  
wird.

## Hauptteil:

30 Sekunden Wandhandstand stehen

30 Single-Leg- Deadlift-Jumps alternierend

30 Sekunden Hollow-Body Hold

30 vorgebeugtes Rudern mit Getränkekisten

30 Wasserflaschen-Heben außenrotiert

30 Glute-Bridge-Raises alternierend

30 Wechselsprünge

30 Sekunden Bear Crawl

3x Anfänger

4x Fortgeschrittene

5x Profis

*Pause zwischen  
jeder Übung  
90 Sekunden*

Als zweite Einheit bitte an einem anderen Tag der Woche folgendes extensives Intervalltraining durchführen:  
10min Einlaufen – 6x 500m im 3000m Abnahmetempo (P: 2min) – 10min Auslaufen



# Wo 2

Mountain Climbers



Wasserflaschen Schulterheben außenrotiert



Single-Leg Deadlift-Jumps



Glute-Bridge-Raises (Hinternhochheben)



Hollow Body Hold



Wechselsprünge



Vorgebeugtes Rudern mit Getränkeboxen



Bear-Crawl (Bärgang)



Wandhandstand

