

Erwärmung:

- 20x Hampelmann
- 20x Burpees
- 20x Bergsteiger
- 50x Seilspringen normal

Jeden Tag

- 2x 30 Sekunden Handstand mit dem Bauch zur Wand, gern auch öfter
- 10x 15 Sekunden Stütz, geschlossen am Boden oder auf den Stützen, gern auch öfter

Mindestens 3 x pro Woche:

Dehnung

- Spagat, jede Seite 3x 20 Sekunden halten
- „Schwimmer“ 10 x (Grätschsitz – Bauchlage – Grätschsitz)
- Bogen 1 Bein gestreckt nach oben, links und rechts, 3x 10 Sekunden
- Ausschußtern
- Seitlicher Ausfallschritt, Wechsel links – rechts, Arme werden oben gehalten, 10x

Krafttraining

40 Sekunden Arbeiten, 20 Sekunden Pause (2-3 Runden, Rundenpausen etwas länger)

- Bauchlage Arme und Beine zappeln
- Liegestützposition mit Händen zu Füßen laufen – wieder in den Liegestütz laufen – ein Liegestütz – Hände zu Füße
- Unterarmstütz seitwärts – Hüfte heben rechts
- Unterarmstütz seitwärts – Hüfte heben links
- Unterarmstütz seitwärts – rechten Arm in die Luft strecken – Körper nach innen drehen und Arm unter dem Körper durchstrecken - ...
- Unterarmstütz seitwärts – linken Arm in die Luft strecken – Körper nach innen drehen und Arm unter dem Körper durchstrecken - ...
- Rückenlage rechtes Bein angestellt, linkes in der Luft – Po heben und senken
- Rückenlage linkes Bein angestellt, rechtes in der Luft – Po heben und senken
- Kniestand Wechselsprünge (aus Kniestand abspringen, Bein wechseln, andere Seite abspringen, ...)

Stütztraining könnt Ihr immer machen

Nehmt Euch Mama, Papa, Schwester oder Bruder als Hilfe (zum Beispiel für das Zählen) und trainiert in euerm eigenen Tempo. Bitte macht Euch immer warm und dehnt Euch richtig. Schickt uns bitte 1x pro Woche ein Bild oder kleines Video von Euerm Training (an Steffi per E-Mail oder Whatsapp)

Wir sehen uns bald alle wieder

