

Dein FITness Trainingsplan #10 *-dahoam sporteln-*

Ausdauertraining (Den Durchgang 2-3 mal wiederholen)

Übung	Frequenz
Knee-Lift	60 Sekunden
Pause oder Jump Jacks (umg. Hampelmann)	30 Sekunden
Leg-Curl	60 Sekunden
Pause oder Jump Jacks	30 Sekunden
Side-Leg-Lift	60 Sekunden
Pause oder Jump Jacks	30 Sekunden
Side-Squat-Cha-Cha	60 Sekunden
Pause oder Jump Jacks	30 Sekunden
Step-Back	60 Sekunden

#1 Knee-Lift

Macht mit dem linken Fuß einen Schritt zur Seite, stellt den rechten Fuß heran - noch einen Schritt mit dem linken Fuß zur Seite, dann das rechte Knie hüfthoch anheben. Dabei die Arme locker vor- und zurück schwingen lassen. Die Seite wechseln. Und die Übung noch einmal wiederholen.

#2 Leg-Curl

Macht wieder einen Schritt zur linken Seite, dabei die gebeugten Arme vor der Brust zusammenführen, die Hände sind zu einer Faust geformt. Dann die rechte Ferse in Richtung Po und die gebeugten Arme kraftvoll nach unten ziehen. Seitenwechsel. Und die Übung einmal wiederholen.

#3 Side-Leg-Lift

Während ihr mit dem rechten Fuß einen Schritt zur Seite macht, kreuzt ihr die Unterarme vor der Brust - danach das linke Bein anheben und den rechten Arm nach oben strecken, sodass beide eine diagonale Linie ergeben. Seitenwechsel. Und die Übung einmal wiederholen.

#4 Side-Squat-Cha-Cha

Macht einen großen Schritt zur rechten Seite, dabei die Hände auf den Oberschenkeln ablegen, die Knie sind gebeugt, die Füße zeigen leicht nach außen. Jetzt mit dem linken Fuß einen kurzen Tap

auf der Stelle machen, den rechten Fuß zurück zur Mitte führen und zwei Schritte am Platz machen. Seitenwechsel. Und die Übung noch einmal wiederholen.

#5 Step-Back

Setzt die rechte Fußspitze hinter dem Körper auf und führt den Oberkörper nach vorn. Streckt die Arme gerade aus, das linke Knie ist leicht gebeugt. Jetzt das rechte Bein wieder neben das linke Bein führen, dabei die Ellenbogen nach hinten ziehen. Seitenwechsel. Die Übung noch 3-mal wiederholen.