

Fitnessworkout (10-15 Jahre)

→ geeignet für drin und draußen

→ je nach Alter und Fitnessstand 1-2 Serien

→ Variation: Schwierigkeitsgrad höher

Erwärmung:

1. 5-10 Minuten einlaufen ODER 5x 30 Sekunden Kniehebelauf am Ort
2. 5 Minuten Mobilisation

Workout:

1. Kniehebelauf am Ort 30 sec
2. Liegestütz-Schulter antippen 10 Wdh. pro Seite
Variation: Liegestütz-Unterarmstütz im Wechsel 10 Wdh.
3. Ausfallschritte 10 Wdh. pro Seite
4. Sit-ups 10-15 Wdh.
5. Kniebeuge 15 Wdh.
Variation: bei jedem 3. unten halten (5 sec) 15 Wdh.
6. Liegestütz-Hockstretksprung 10 Wdh.
7. Bankposition mit Abspreizen (hinten & seitlich) 10 Wdh. pro Seite
8. Bergsteiger 15 Wdh. pro Seite
Variation: schräg anziehen 10 Wdh. pro Seite
9. Fersentippen 10 Wdh. pro Seite
10. Spiderman 10 Wdh. pro Seite
11. Füße antippen 15 Wdh.
12. Ausfallschritte nach hinten 10 Wdh. pro Seite
13. Scheibenwischer 10 Wdh. pro Seite
14. Skaterjumps 10 Wdh. pro Seite
15. Hüftheben 20 Wdh.
Variation: Bein abwechselnd anheben 15 Wdh.

Viel Spaß! ☺