

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! ☺