

## Partnerworkout

→ für drin und draußen

→ für jeden Altersbereich

→ Variation: Schwierigkeit höher

### Erwärmung:

1. 5-10 Minuten Einlaufen ODER 5x30 Sekunden Kniehebelauf am Ort

### Workout:

1. Liegestützposition mit Abklatschen 10 Wdh.
2. Beine wegstoßen 10 Wdh.  
Variation: Kniebeugeposition 10 Wdh.
3. Ausfallschritte
4. Russian Twist  
Variation: mehr Gewicht; Füße vom Boden abheben
5. Unterarmstütz-Springen 10 Wdh.  
Variation: seitlich 10 Wdh.
6. Fahrradfahren 10 Wdh. jede Richtung
7. Rücken an Rücken – Hinsetzen-Aufstehen 10 Wdh.
8. Sit-ups – Liegestützposition 15 Wdh.  
Variation: Liegestütze 10 Wdh.
9. Kniebeuge 15 Wdh.  
Variation: Einbeinig 8 Wdh. pro Seite
10. Beinkreisen 10 Wdh.  
Variation: Beine abheben 5x Kreisen in jede Richtung

### Dehnung:

1. Vorderer Oberschenkel
2. Hinterer Oberschenkel/ Leiste
3. Wade
4. Grätschsitz
5. Strecksitz
6. Oberkörper

Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊