Trainingseinheit- Power-Workout

Warmup

- 3 min locker Seilspringen, wenn möglich sonst locker laufen auf der Stelle
- 3 min Schattenboxen, in jeder min die letzten 10 sec Luftboxen
- Arme 12 x nach vorne kreisen und 12 x nach hinten
- 10 x Knie zur Brust li u. re. und 10 x zur Schulter li.u.re.
- Hüfte kreisen links und rechts

Hauptteil (1-3 Runden)

- Jumping Jacks (Hampelmänner)
- 30sec Laufen auf der Stelle
- 30 sec Luftboxen
- 20 Liegestützen
- 30sec Laufen auf der Stelle
- 30sec Luftboxen
- 50 Squats (Kniebeugen)
- 30 sec Laufen auf der Stelle
- 30 sec Luftboxen
- 50 Jumping Jacks
- 30 sec Laufen auf der Stelle
- 30 sec Luftboxen
- 20 Liegestützen
- 30 sec Laufen auf der Stelle
- 30 sec Luftboxen
- 50 Squats (Kniebeugen)
- 30 sec Laufen auf der Stelle
- 30 sec Luftboxen
- 1 min Plank
- 1 min Mountain Climbers (Liegestützposition Knie links und rechts im Wechsel schnell zur Brust ziehen)