

Eigenkörperkrafttraining

15 min locker Warmmachen

Anzahl	Übung	Ausführung					
10	Liegestütz	normal					
20	Kniebeuge	Arme vom Körper im 90° Winkel abstrecken mit Hände nach oben					
20	Crunches	gerade					
20	Kniebeuge	Arme strecken nach oben (als wenn man eine Hantelstange in den Händen hält)					
10	Liegestütz	ganz breit abstützen					
20	Kniebeuge	mit Pause, ca 5 sek, bei 90° Stellung					
ca 30 sek	Schwimmer	Bauchlinks liegen, Beine-Arme über Kreuz heben					

5- 8 Runden

zwischen den Übungen ca 1 min Pause.

nach einem Zirkel 5 min Pause

Ausdauer: laufen, strammes gehen oder Rad, oder schwimmen

Bei Ausdauer auf Puls achten. Falls keine Vorgabe da ist nur so weit belasten das noch reden möglich ist