

Trainingsplan: Ausdauer-Workout

Hinweis: Alle Übungen nacheinander ohne Pause durchführen, danach zwei Minuten Pause.
Insgesamt drei Durchgänge absolvieren.

Übung 1: High Knees (60 Sekunden)

Ausgangsstellung: Schulterbreiter Stand, Brustbein aufgerichtet

Bewegungsablauf: Knie im Wechsel so hoch wie möglich ziehen und diagonaler Ellenbogen Richtung Knie.



Übung 2: Hampelmann (60 Sekunden)

Ausgangsstellung: Schulterbreiter Stand, Brustbein aufgerichtet

Bewegungsablauf: Im Wechsel Arme/Beine auf/zu. Beginnend mit Arme auf, Beine zu.



Übung 3: Squad Jumps (60 Sekunden)

Ausgangstellung: Schulterbreiter Stand, Brustbein aufgerichtet

Bewegungsablauf: Tief in die Kniebeuge, sodass beide Oberschenkel parallel zum Boden sind.
Aus dieser Position so hoch wie möglich springen.



Übung 4: Mountain Climbers (60 Sekunden)

Ausgangsstellung: Liegestütz-Position, Arme und Beine gestreckt

Bewegungsablauf: Abwechselnd die Knie soweit wie möglich zur Brust ziehen.



Übung 5: Halbe Burpees (60 Sekunden)

Ausgangstellung: Schulterbreiter, aufrechter Stand

Bewegungsablauf: Aus dieser Position in die Liegestütz-Position gehen und wieder zurück.



Übung 6: Plank (60 Sekunden)

Ausgangsstellung: Unterarmliegestütz, Ganzkörperspannung

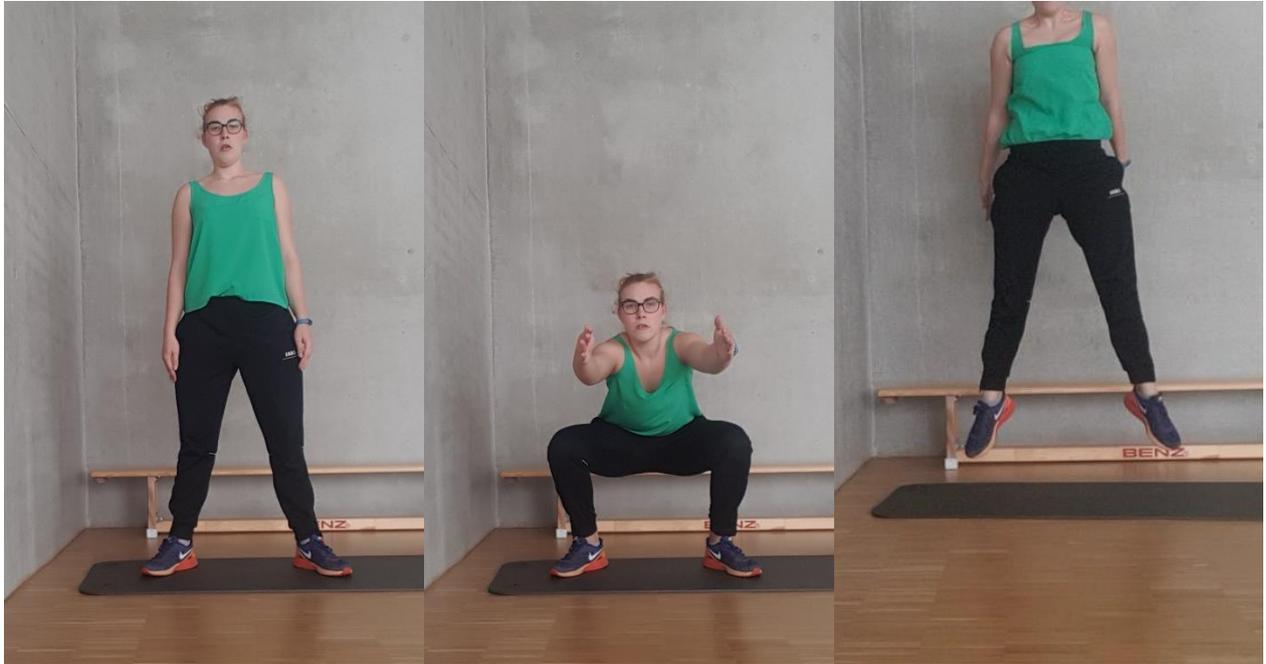
Bewegungsablauf: Aus dieser Position abwechselnd diagonal Bein & Arm heben.



Übung 7: Sumo Squads mit Leglift (60 Sekunden)

Ausgangsstellung: Breiter Stand, Fußspitzen nach außen gedreht

Bewegungsablauf: In dieser Position tief in die Kniebeuge gehen, dann wieder nach oben drücken und Knie zum Ellenbogen ziehen.



Übung 8: Plank ups (60 Sekunden)

Ausgangsstellung: Unterarmliegestütz, Ganzkörperspannung

Bewegungsablauf: Aus dem Unterarmliegestütz in den Liegestütz hoch und danach wieder in den Unterarmliegestütz runter.



Wir wünschen viel Spaß!