

DEIN HOMEWORKOUT

ATHLETIK - LANG UND HARD



• Übung 1: Burpee

- 80 Sek. Belastung; 15 Sek. Pause
- Bauchlage = Touchdown
- mit den Armen hochdrücken
- beide Beine heranziehen
- in die Luft abspringen und Körper strecken
- zurück in den Touchdown



• Übung 2: Ausfallschritte im Wechsel

- 80 Sek. Belastung; 15 Sek. Pause
- großer Schritt nach hinten
- Oberkörper aufgerichtet, mittig platzieren
- aus beiden Beinen hochdrücken
- Füße zusammen führen,
- Schritt wechseln



• Übung 3: Seestern

- 80 Sek. Belastung; 15 Sek. Pause
- Rückenlage, Extremitäten gestreckt
- Extremitäten abspreizen
- Diagonal die Hand zum Fuß führen
- kontrolliert die Extremitäten absenken
- seite wechseln



ATHLETIK – LANG UND HARD



- **Übung 4: Schwimmer**
- 80 Sek. Belastung; 15 Sek. Pause
- Bauchlage, Extremitäten strecken
- Extremitäten in die Luft anheben
- Fäuste ballen und nach hinten ziehen
- Spannung halten
- Arme wieder strecken



- **Übung 5: Jumping Squats**
- 80 Sek. Belastung; 15 Sek. Pause
- schulterbreiter Stand
- Kniebeuge-Position einnehmen
- Körper nach oben abdrücken
- beide Füße heben ab



- **Übung 6: Liegestütz**
- 80 Sek. Belastung; 15 Sek. Pause
- Hände unter den Schultern
- Körper in einer Linie absenken
- V-Bildung zwischen Armen und Körper
- von unten nach oben rausdrücken



ATHLETIK – LANG UND HARD



- **Übung 7: Spinne**
- 80 Sek. Belastung; 15 Sek. Pause
- auf das Gesäß setzen
- mit Händen und Füßen abstützen und Gesäß anheben, halten
- Hand zum diagonalen Fuß führen
- einseitig, diagonal arbeiten



- **Übung 8: Kreuzheben**
- 80 Sek. Belastung; 15 Sek. Pause
- ggf. Getränkekiste, Rucksack ca. 10Kg
- sicherer, breiter Stand über dem Gewicht
- Oberkörper vorbeugen, leicht in die Knie
- Gewicht mit gradem Rücken heben
- Beine als Unterstützung nutzen



- **Übung 9: Military Press**
- 80 Sek. Belastung; 15 Sek. Pause
- ggf. Getränkekiste, Rucksack, Gewichte
- schulterbreiter Stand, leicht in die Knie
- Gewicht vor dem Brustkorb halten und über Kopf drücken
- Kontrolliert wieder nach unten führen

