

# HOMEWORKOUT

## BEINTRAINING – FORTGESCHRITTENER

### • Übung 1: Hampelmann

- Warm Up – 1 Minute
- Füße parallel und aufrecht stehen
- Arme seitlich am Körper ablegen
- hüpfen und Beine seitlich abspreizen
- Arme heben und über den Kopf
- wieder Startposition einnehmen



### • Übung 2: Jumping Squat

- 4 Sätze; 15 Wdh.
- schulterbreiter Stand
- Kniebeuge-Position einnehmen
- Körper nach oben abrücken
- beide Füße heben ab



### • Übung 3: Ausfallschritte im Wechsel

- 4 Sätze; 24 Wdh.
- großer Schritt nach hinten
- Oberkörper aufgerichtet, mittig platzieren
- aus beiden Beinen hochdrücken
- Füße zusammen führen und wechsel



## BEINTRAINING – FORTGESCHRITTENER



- Übung 4: Frog-Jump
- 8 Sätze; á 360°
- breite Kniebeuge einnehmen
- unten in der Kniebeuge bleiben
- abspringen und um 90° rotieren
- Rechts- oder Linksrotation



- Übung 5: Kreuzheben
- 5 Sätze; 20 Wdh.
- ggf. Getränkekiste, Rucksack ca. 15Kg
- fester/ breiter Stand über dem Gewicht
- Oberkörper vorbeugen, leicht in die Knie
- Gewicht mit geradem Rücken heben
- Beine als Unterstützung nutzen



- Übung 6: Wandsitzen
- 2 Sätze; á 3 Minuten
- gesamter Rücken ist angelehnt
- Gesäß und Knie sind im 90° Winkel
- Knie und Fußgelenk sind im 90° Winkel