

HOMEWORCKOUT

BEINTRAINING – BEGINNER



- **Übung 1: Cross Over**
- Warm Up
- 1 Minute Vollgas
- schulterbreiter Stand
- Hände am Kinn halten
- diagonales Knie zum Ellbogen ziehen
- permanenter Wechsel



- **Übung 2: Kniebeuge**
- 4 Sätze; 15 Wdh.
- schulterbreiter Stand
- Arme vor dem Körper halten
- Oberkörper bleibt aufrecht
- Gesäß zum Boden bringen
- bei Aufrichtung: Hüfte strecken



- **Übung 3: Ausfallschritte im wechsel**
- 3 Sätze; 24 Wdh.
- großer Schritt nach hinten
- Oberkörper aufrecht, mittig platzieren
- aus beiden Beinen hochdrücken
- Füße zusammen führen
- Schritt wechseln



BEINTRAINING - BEGINNER



- **Übung 4: Frosch**
- 8 Sätze; á 360°
- breite Kniebeuge einnehmen
- Rücken grade halten
- Vierteldrehung in der Kniebeuge
- Rechts oder Linksrotation



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



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