

# DEIN HOMEWORKOUT

## KRAFT-INTENSIV

### • Übung 1: Hampelmann

- Warm Up
- 1min. Vollgas
- Füße aneinander stellen, aufrecht stehen
- Arme seitlich am Körper ablegen
- hüpfen und Beine seitlich abspreizen
- Arme strecken und über den Kopf heben
- wieder Startposition einnehmen



### • Übung 2: Liegestütz

- 10 Sätze; 10 Wdh.
- z.B. auf dem Sofa, Bett oder der Matratze
- Hände unter den Schultern
- Körper in einer Linie absenken
- V-Bildung zwischen Armen und Körper
- von unten nach oben rausdrücken



### • Übung 3: Schwimmer

- 10 Sätze; 10 Wdh.
- Bauchlage, Extremitäten strecken
- Extremitäten in die Luft anheben
- Fäuste ballen und nach hinten ziehen
- Spannung hinten halten
- Arme wieder strecken



## KRAFT- INTENSIV



- **Übung 4: Military Press**
- 10 Sätze; 10 Wdh.
- ggf. Getränkekiste, Rucksack, Gewichte
- schulterbreiter Stand, leicht in die Knie
- Gewicht vor dem Brustkorb halten
- und über Kopf drücken
- kontrolliert wieder nach unten führen



- **Übung 5: Ausfallschritte im Wechsel**
- 10 Sätze; 20 Wdh.
- großen Schritt nach hinten
- Oberkörper aufgerichtet, mittig platzieren
- aus beiden Beinen hochdrücken
- Füße zusammen führen
- Schritt wechseln



- **Übung 6: Klappmesser**
- 10 Sätze; 10 Wdh.
- Rückenlage, Extremitäten strecken
- Fingerspitzen an die Zehen bringen
- Kontrolliert absenken
- Extremitäten nicht ablegen

