

Cardio-Kraft Mix 30Sek.-Intervall Mittel

Trainer:

23.03.2020

Empfehlung 3-5 Runden!

Trainingseinheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Datum										

Cardio Übungen

freie Übung
Boxerlauf



Satz ~~Wdh~~
1 30 *Sekunden!*

im Wechsel ein Bein auf Hüfthöhe anheben und diagonal den Arm nach vorne ausstrecken, Rumpf stabil halten
Tempo: langsam bis schnell
Tipp: "Laufe" auf den Fußballen (schont Deine Knöchel)

Funktioneller Bereich

Beine freie Übungen
Ausfallschritt "Einfach"



Satz ~~Wdh~~
1 30 *Sekunden li Bein*

stelle einen Fuß nach hinten auf die Zehenspitzen, senke und hebe das hintere Knie, Oberkörper bleibt hierbei aufrecht, Po angespannt

Cardio Übungen

freie Übung
Fersenlauf



Satz ~~Wdh~~
1 30 *Sekunden*

Handrücken an den Po legen, Fersen im Wechsel zu den Händen anziehen
Tempo: langsam bis schnell
Tipp: "Laufe" auf den Fußballen

Funktioneller Bereich

Beine freie Übungen
Ausfallschritt "Einfach"



Satz ~~Wdh~~
1 30 *Sekunden rechtes Bein*

stelle einen Fuß nach hinten auf die Zehenspitzen, senke und hebe das hintere Knie, Oberkörper bleibt hierbei aufrecht, Po angespannt

Rumpf freie Übungen
Bergsteiger "Einfach"



Satz ~~Wdh~~
1 30 *Sekunden*

Ausgangsposition Liegestütz, Ellenbeugen nach vorne drehen, Knie im Wechsel zum Oberkörper ranziehen/strecken
Tempo: langsam bis schnell (gesprungener Wechsel)

Beine freie Übungen
Der Schwimmer



Satz ~~Wdh~~
1 30 *Sekunden*

Bauchlage, Beine und Arme gestreckt abheben und halten. Beim ausatmen die Arme von vorne (tief) in den Rücken ziehen!

Cardio Übungen

freie Übung
Hampelmann



Satz ~~Wdh~~

1 30 *Sekunden*

gleichzeitig die Beine zur Seite abspreizen und dabei die gestreckten Arme nach oben über den Kopf führen

Tempo: langsam bis schnell

Tipp: arbeite auf den Fußballen

Funktioneller Bereich

Beine freie Übungen
Beckenlift einbeinig



Satz ~~Wdh~~

1 30 *Sekunden linkes Bein*

Rückenlage, Beine 90° angezogen und auf den Fersen, ein Bein abgehoben, Becken beim ausatmen

abheben und überstrecken.

Cardio Übungen

freie Übung
Kniehebelauf "F..."



Satz ~~Wdh~~

1 30 *Sekunden*

Knie im Wechsel über Hüfthöhe anheben, diagonal den Ellenbogen zum Knie führen

Tempo: langsam bis schnell

Funktioneller Bereich

Beine freie Übungen
Beckenlift einbeinig



Satz ~~Wdh~~

1 30 *Sekunden* *rechtes Bein*

Rückenlage, Beine 90° angezogen und auf den Fersen, ein Bein abgehoben, Becken beim ausatmen abheben und überstrecken.

Cardio Übungen

freie Übung
Boxerlauf



Satz ~~Wdh~~

1 30 *Sekunden*

im Wechsel ein Bein auf Hüfthöhe anheben und diagonal den Arm nach vorne ausstrecken, Rumpf stabil halten
Tempo: langsam bis schnell
Tipp: "Laufe" auf den Fußballen (schont Deine Knöchel)

Funktioneller Bereich

Rumpf freie Übungen
Käfercrunch



Satz ~~Wdh~~

1 30 *Sekunden*

Körper gestreckt rotieren (Hand zu Fuß)

Cardio Übungen

freie Übung
Hampelmann



Satz ~~Wdh~~
1 30 *Sekunden*

gleichzeitig die Beine zur Seite abspreizen und dabei die gestreckten Arme nach oben über den Kopf führen

Tempo: langsam bis schnell

Tipp: arbeite auf den Fußballen

Funktioneller Bereich

Rumpf freie Übungen
Burpees



Satz ~~Wdh~~
1 30 *Sekunden*

Liegestütz+Hocke+Strecksprung

Ausgedruckt am 23.03.2020 15:28:40 von Markus Richter