

Übungen zum Aufwärmen

Empfehlung mind. 2-3 Runden!

Trainer: 23.03.2020

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)

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

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

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