

Aufwärmen

Macht euch laut das Lied „Little Talks“ von „Of Monsters and Men“ an und führt je nachdem wer singt folgende Bewegungen aus:

- Nur instrumental (niemand singt): auf der Stelle joggen
- Frau singt: Skippings (Knie Hoch)
- Mann singt: Anfersen
- Beide singen: Auf der Stelle mit geschlossenen Beinen hüpfen
- Ruf „Hey“ : Hockstretksprung

Muskelaufbau

Es werden drei Tabataintervalle jeweils für Beine, Core und Schulter/Arme durchgeführt. Nach jedem Tabataintervall, also nach vier Minuten, zwei Minuten pausieren. Um die Zeiteinteilung zu vereinfachen empfehlen sich youtubevideos die den Tabatatimer mit Musik kombinieren, beispielhafte Lieder folgen im Chat.


Beine:

Zwei Durchgänge mit je vier Übungen. Jede Übung dauert 20s und eine Wechselfpause von 10s

<p>Wandsitzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rücken an die Wand, Beine sind rechtwinkelig - Um die Übung zu erschweren kann optional abwechselnd ein Bein angehoben werden 	
<p>Kniebeugen</p>	
<p>Dirty Dog (abwechselnd rechts und links ausführen)</p>	
<p>Ausfallschritte (abwechselnd rechts und links ausführen)</p>	

Core





Zwei Durchgänge mit je vier Übungen. Jede Übung dauert 20s und eine Wechselfpause von 10s

<p>Sit Ups</p>	
----------------	---




<p>Unterarmstütz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Optional kann mit den Beinen nach rechts und links getippt werden bzw. in die Grätsche gesprungen 	
<p>Rudern</p>	
<p>Halbbe Klappmesser</p>	



Arme/Schultern

Zwei Durchgänge mit je vier Übungen. Jede Übung dauert 20s und eine Wechsepause von 10s

<p>Liegestütze</p>	
<p>Dips</p>	
<p>Seitstütz links</p>	
<p>Seitstütz rechts</p>	

Cool Down mit Dehnen (jede Position etwa 20s bis 30s halten):

<p>Schultern links und rechts</p>	
<p>Oberschenkel (Vorne) links und rechts</p>	
<p>Oberschenkel (Innen)</p>	

Wade	
Unterschenkel links und rechts	

Und natürlich zum Abschluss: Päckchen :)