

### Aufwärmen

Macht euch laut das Lied „The nights“ von „Avicii“ an und führt je nachdem wer singt folgende Bewegungen aus:

- Nur instrumental (niemand singt): auf der Stelle joggen
- Sologesang: Hampelmann
- Chor: Skippings
- Wort „The nights you will remember“ : 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 Wechsepause von 10s

Wandsitzen - Rücken an die Wand, Beine sind rechtwinkelig - Um die Übung zu erschweren kann optional abwechselnd ein Bein angehoben werden	
Dirty Dog links	
Dirty Dog rechts	
Ausfallschritte (abwechselnd rechts und links ausführen)	

#### Core





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

Holzhammer	
Name mit gestreckten Beinen in die Luft schreiben	





<p>Unterarmstütz        → Optional kann mit den Beinen nach rechts und links getippt werden bzw. in die Grätsche gesprungen</p>	
<p>Sit Ups</p>	

Arme/Schultern

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

<p>Liegestütze</p>	
<p>Plank Push Up</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>	
<p>Wade</p>	

Unterschenkel links und rechts



Und natürlich zum Abschluss: Päckchen :)