

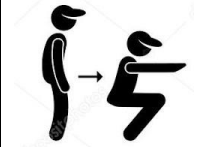




Aufwärmen

Macht euch laut das Lied „We are one“ von „Pitbull ft Jennifer Lopez & Claudia Leitte“ an und führt je nachdem wie gesungen wird folgende Bewegungen aus:

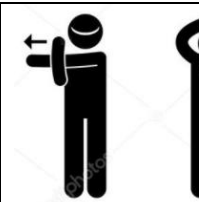
- Gesang „ole ole ola“: Hampelmann
- Frau singt: Anfersen
- Mann singt: auf der Stelle joggen
- Refrain (Put your flags up in the sky): Skippings (Knie hoch)





Kraftausdauer

Es werden drei bis vier Sätze durchgeführt, jeder Satz besteht aus fünf Übungen, jede Übung wird 30s bzw. für die Größeren 40s durchgeführt. Zwischen den Übungen sind 10s Wechsepause und zwischen den Sätzen eine Pause von 2 Minuten.

Kniebeugen	
Dirty Dog (abwechselnd links und rechts)	
Unterarmstütz	
Holzhacker	
Dips	

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

Schultern links und rechts	
----------------------------	---

Oberschenkel (Vorne) links und rechts	
Oberschenkel (Innen)	
Wade	
Unterschenkel links und rechts	

Und natürlich zum Abschluss: Päckchen :)