

Aufwärmen

Macht euch laut das Lied „Last Christmas“ von „WHAM“ an und führt je nachdem wer singt folgende Bewegungen aus:




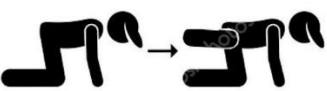
- Gesang Strophe: auf der Stelle joggen
- Gesand Refrain: Hampelmann
- Instrumental ohne Glocken: Skippings
- Instrumental mit Glocken: anfersen
- “ Last Christmas “: Hockstrecksprung

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:


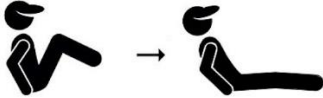
Zwei Durchgänge mit je vier Übungen. Jede Übung dauert 20s und eine Wechsepause von 10s

Schnelle Skippings	
Dirty Dog links	
Ausfallschritte links und rechts	
Dirty Dog rechts	

Core





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

Holzhammer	
Sit Ups	





Unterarmstütz	
Knee Pulls	

Arme/Schultern

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

Liegestütze	
Plank Push Up	
Seitstütz links	
Seitstütz rechts	

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 :)