

Workouts



	<i>Warm-Up</i>	<i>Wdh</i>
1	Handwalks	8x
2	Hampelmann	20x
3	Liegestütz	5x
4	Sumo's	10x
5	Ausfallschrit	8x (p.S.)
6	Delfin	10x

3x Runden

ODER

15-20' Laufen

Ablauf: Jeden Block 3x, dann ca. 4 Min Pause

	<i>Bootshaus</i>	<i>Wdh</i>	<i>Bemerkung</i>
1	Split Jumps	15x (p.S.)	
	Full SitUps	30x	
	Bergsteiger Extreme	15x (p.S.)	Liegestützposition, Füße neben die Hände

2	Hock-Streck-Sprung	20x	Hände berühren kurz den Boden
	Klappmesser	25x	Hande berühren die Füße
	Delfin	25x	

3	Burpees	15x	
	Satellit	15x (p.S.)	ggf. mit Flasche oder ähnlichem
	In & Out Jumps	20x	

	<i>Pier51</i>	<i>Wdh</i>	<i>Bemerkung</i>
1	Tuck Jumps	15x	
	Liegestütz	12x	ggf. auf Knien oder Hände erhöht
	Bergsteiger Extreme	15x (p.S.)	Liegestützposition, Füße neben die Hände

2	Burpees	15x	
	Käfer	30x	
	Ausfallschritte	15x (p.S.)	ggf. mit Medizinball o.ä. über Kopf

3	Froschsprünge	15x	
	Unterarmstütz	12 p.S.	Beine heben, ggf. diagonal den Arm dazu
	Power Jacks	15x	

Videos zu den Übungen

Handwalk	https://www.youtube.com/watch?v=haC_0KJXKVw
Delfin	https://www.youtube.com/watch?v=V5JLXeNGvhg
Split Jumps	https://www.youtube.com/watch?v=72xY37N_Sww
Bergsteiger Extreme	https://www.youtube.com/watch?v=y0leIYCFo5g
In & Out Jumps	https://www.youtube.com/watch?v=RIMT0Rv-IRk
Tuck Jumps	https://www.youtube.com/watch?v=zh1v8jINBZ0
Power Jacks	https://www.youtube.com/watch?v=qhNjb50pt-Q