

Fitnessstraining

Kleines Aufwärmen:

1. auf der Stelle gehen (ca. 15 sek.)
2. 10 Hampelmänner
3. Knie zur Brust ziehen (ca. 15 sek.)
4. Fersen zum Hintern heben (ca. 15 sek.)
5. Ein Wechsel zwischen Katzenbuckel und Hohlkreuz (ca. 15 sek.)
6. Ausfallschritte nach vorne und nach hinten (5 mal auf jeder Seite)



Kleines Fitnessstraining:

Stufe 1 - 2	Stufe 3	JSC
Plank (10 sek.)	Plank (20 sek.)	Plank (30 sek.)
Superman (10 sek.)	Superman (20 sek.)	
Schulterbrücke (10 sek.)	Sit - ups (10 mal)	Sit - ups (20 mal)
Bergsteiger (5 mal auf jeder Seite)	Bergsteiger (ca. 10 mal auf jeder Seite)	Ausfallschritte (20 mal auf jeder Seite)
Ausfallschritte (5 mal auf jeder Seite)	Ausfallschritte (10 mal auf jeder Seite)	Bergsteiger (ca. 20 mal auf jeder Seite)
Froschsprünge (5 mal)	Burpees (10 mal)	Burpees (ca. 20 mal)
Kniebeuge (ca. 10 mal)	Kniebeuge (ca. 20 mal)	Kniebeuge (ca. 30 mal)
Scherensprünge (ca. 10 mal)	Scherensprünge (ca. 15 mal)	Scherensprünge (ca. 20 mal)