

Athletiktraining:

Warm up: ca. 15 min

Seilspringen Beidbeinig ,Einbeinig links+rechts, Hampelmann, Arme strecken ,leichtes Dehnen,lockern. Auf der Stelle laufen Knie ganz nach oben ziehen ca.1min dann weiter laufen und die Verse an den Po hauen auch 1min

Tipps 5X30 Pause 10sec, sucht euch was, was etwa 40cm hoch ist. Teckeln 5X30sec 10sec Pause, Rücken gerade , Beine Hüftbreit, Hände zusammen.

10X 15m Strecksprünge aus der tiefen Hocke mit Armschwung (draußen) oder drinnen 10X5 Strecksprünge (nicht weh tun).

Bergsteiger: Frontstütz abwechseln die Knie nach vorne ziehen 10X30mal 10sec Pause. Wir bleiben auf der Matte.

Frontstütz Balance linker Arm anheben dann rechtes Bein dazu 5sec halten ,dann anderer Arm und Bein, das bitte 10X pro Seite 5sec Pause.

Seitstütz gerade ausrichten Hüfte anheben dann oberes Bein anheben, Arm gerade nach oben.5sec halten dann Seite wechseln, bitte 10X pro Seite 5sec Pause. Weiter

Rückarmstütz Hüfte anheben (gerade Linie) ein Bein gestreckt so hoch heben wie möglich 5sec halten, Bein wechseln und halten Pause 6-8sec, 10X pro Bein. 30Sec lockern was trinken. Weiter

Auf dem Bauch liegen,Hände verschränkt unterm Kinn Füße zusammen. Po anspannen Beine geschlossen anheben so hoch wie möglich 10sec halten 10X 5sec Pause, danach mit gleichzeitigem anheben des Oberkörper und halten auch 10X mit 10sec Pause. Wir legen uns auf den Rücken, Hüfte am Boden die Hände seitlich der Hüfte, Beine im rechten Winkel nach oben gestreckt, wir lassen die Beine ganz langsam gestreckt nach unten sinken.

Je langsamer desto besser. 30Sec lockern

Flieger 10X pro Bein 5sec