

# Ausdauer- und Kraftprogramm mit Springseil

Utensilien: Matte, Springseil, Turnschuhe

Dauer: 20 Minuten (ohne Unterbruch)

Aufgabe: Je 1 Minute Springseil und 1 Minute Übung (10 Übungen)

Wir beginnen mit Springseilen:

Übungen:

1. Beine hinter den Kopf: 1 Minute

Auf dem Rücken liegen und Beine bis hinter Kopf heben und dabei den Boden berühren danach wieder zurück in Ausgangsposition. Arme sind dabei über dem Kopf gestreckt und Beine dürfen den Boden (in ausgestreckter Position) nicht berühren

2. Hampelmann: 30 sec. & Froschhüpf 30 sec.



3. Lunches: 30 sec. rechts & 30 sec. links



4. Plank: 30 sec. halten & 30 sec. Füße nacheinander anheben



5. Plank: 30 sec. auf rechten Elbogen abgestützt halten & 30 sec. Hüfte nach oben und unten bewegen

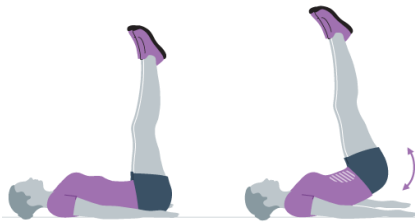


6. Plank: 30 sec. Auf linken Elbogen abgestützt halten & 30 sec. Hüft nach oben und unten bewegen

7. Superman: 30 sec. halten & 30 sec. Kraulbeinschlag mit Arme (immer sich gegenüberliegender Arm und Bein zur gleichen Zeit anheben)



8. Divers: 1 Minute ( gute Barracuda Übung!)



9. Burpees: 1 Minute



10. Klappmesser: 30 sec. & seitliche Rumpfbeugen: 30 sec.

