

Sportprogramm 1

Erwärmung: mindestens 10 Minuten laufen

Hauptteil: Krafttraining

1. Möglichkeit: Übe immer 30 Sekunden, mache 30 Sekunden Pause, führe danach die nächste Übung aus.
2. Möglichkeit: Führe pro Übung die angegebene Anzahl aus.

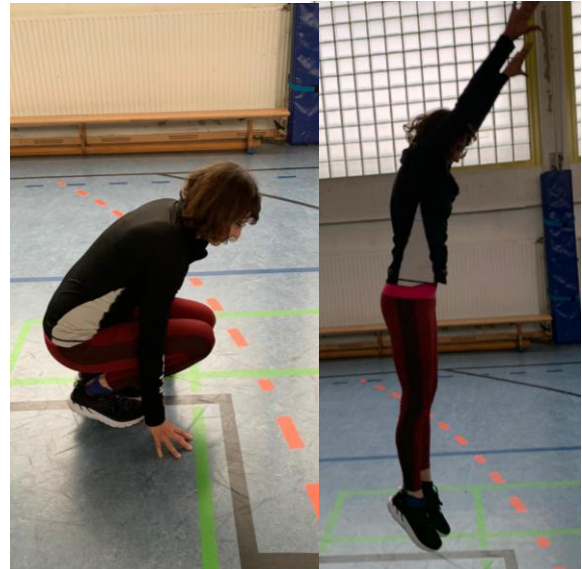
Wenn du alle Übungen ausgeführt hast, wiederhole die Kraftübungen ein zweites Mal.

Schluss: Dehnung

Bestimmt fallen dir einige Übungen zur Dehnung der Bauchmuskulatur, der Schultermuskulatur und der Beine ein.



20 x Heben der Beine über einen Gegenstand oder 30 sec



20 x Hockstretksprünge oder 30 sec



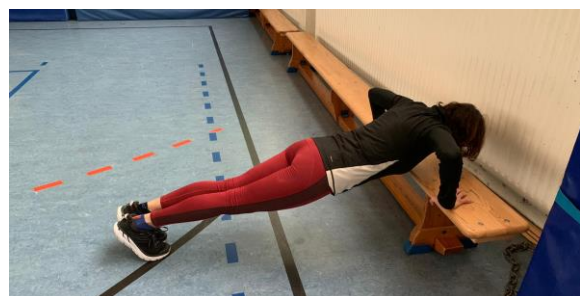
20 x Liegestütze rücklings oder 30 sec



20 x Sit-ups oder 30 sec



20 x Hampelmann oder 30 sec



15 x Liegestütze oder 30 sec