

# Dein Warm-Up - Woche 3&4

## 1) Tappings

Die Füße hüftbreit platzieren und leicht in die Knie gehen. Nun mit hohem Tempo die Füße abwechselnd ganz schnell anheben und wieder aufsetzen. Dabei die Arme wie beim Sprinten mitführen.

- 30 Sekunden / 20 Sekunden Pause
- 30 Sekunden / 20 Sekunden Pause
- 30 Sekunden / 20 Sekunden Pause
- 30 Sekunden / 20 Sekunden Pause
- 30 Sekunden / 20 Sekunden Pause
- 30 Sekunden / 20 Sekunden Pause

-> 1 Minute Pause, dann 2)

## 2) Jumping Jacks

Hampelmänner. Starte im Schlußstand, die Füße sind nah beieinander, die Arme unten neben dem Körper. Anschließend springst du mit den Füßen nach außen und führst die Arme hoch.

- 30 Sekunden / 20 Sekunden Pause
- 30 Sekunden / 20 Sekunden Pause
- 30 Sekunden / 20 Sekunden Pause
- 30 Sekunden / 20 Sekunden Pause
- 30 Sekunden / 20 Sekunden Pause
- 30 Sekunden / 20 Sekunden Pause

-> 1 Minute Pause, dann 3)

## 3) High Knees

Schnelle Schritte auf der Stelle, versuche dabei die Knie so hoch wie möglich zu bekommen.

- 30 Sekunden / 20 Sekunden Pause
- 30 Sekunden / 20 Sekunden Pause
- 30 Sekunden / 20 Sekunden Pause
- 30 Sekunden / 20 Sekunden Pause
- 30 Sekunden / 20 Sekunden Pause
- 30 Sekunden / 20 Sekunden Pause