

# Dein Warm-Up - Woche 6&7

## 1) Anfersen

Wechselseitig werden die Fersen an das Gesäß geführt – das darf durchaus relativ schnell geschehen. Achten sollte man auf die Körperhaltung: Leicht vorgebugt, aber nicht nach vorne kippend. Hüfte und Oberkörper bleiben aufrecht, die Arme schwingen gegengleich zu den Beinen mit.

- 35 Sekunden / 20 Sekunden Pause
- 35 Sekunden / 20 Sekunden Pause
- 35 Sekunden / 20 Sekunden Pause
- 35 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.

- 35 Sekunden / 20 Sekunden Pause
- 35 Sekunden / 20 Sekunden Pause
- 35 Sekunden / 20 Sekunden Pause
- 35 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.

- 35 Sekunden / 20 Sekunden Pause
- 35 Sekunden / 20 Sekunden Pause
- 35 Sekunden / 20 Sekunden Pause
- 35 Sekunden / 20 Sekunden Pause