

Dein Warm-Up - Woche 10

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