

Gymnastikplan

1 Training entspricht **3** Runden (Dauer ca. 1h 15min)

(Verkürzter Variante: 2 Runden)

!Übungen werden mit Bildern auf der nächsten Seite nochmal erklärt!

Start: 5min Warmup

z.B.:

- Auf der Stelle laufen
- Hampelmann
- Hüpfen

Trainingsplan:

Die Übungen direkt hintereinander ohne Pause

5 min Pause nach einem Durchgang

Insgesamt **3x**

1) Liegestütz	20
2) Sehr tiefer Zenkutsu Dachi (Standardstellung)	1 min 30 sec je Seite
3) Sit ups	30
4) Unterarmstütz	3 x 30 sec
5) Ausfallschritt	je Seite 15
6) Vierfüßler	je Seite 10
7) Strecksprung / Liegestütz im Wechsel	10
8) Wandsitzen	2 min

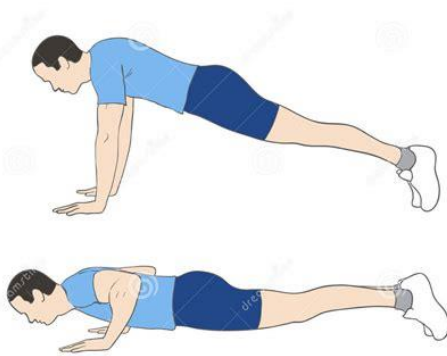
Nach dem 3.(letzten) Durchgang Cool down (5min):

z.B.:

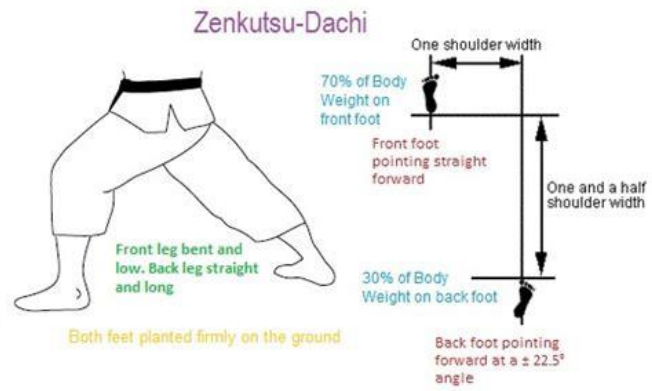
- Langsames auf der Stelle laufen
- Gehen

Erklärung der Übungen:

Zu 1)



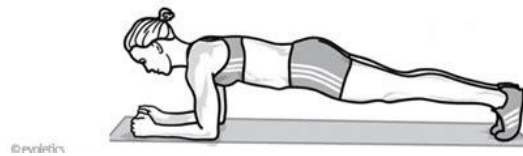
Zu 2)



Zu 3)



Zu 4)



Zu 5)



Zu 6) Diese Übung wird **sehr langsam** ausgeführt



Zu 7)



Zu 8)

