

## Gymnastikplan

Das Training besteht aus 3 Sätzen mit je 7 Übungen für alle Muskelgruppen. Die Übungen lassen sich ohne weitere Hilfsmittel durchführen. Alle Übungen werden je nach Leistungsanspruch 30 – 45 Sekunden lang ausgeführt. Zwischen den Übungen wird eine kurze Pause von ca. 10 Sekunden gemacht. Die Übungen nicht überhasten, denn 30 Sekunden sind länger als man denkt. Nach jedem Satz 5 min Pause.

Trainingsdauer: ca. 25 min

### Aufwärmen/Dehnen:

ca. 5 min aufwärmen z.B. mit:

- auf der Stelle laufen
- Hampelmann
- Arme/Beine dehnen

### Übungen:

3 Sätze á 7 Übungen. Jede Übung 30 sec., dann 10 sec. Pause. Nach jedem Satz 5 min Pause.

- 1) Trizeps drücken



- 2) Fahrrad Crunches



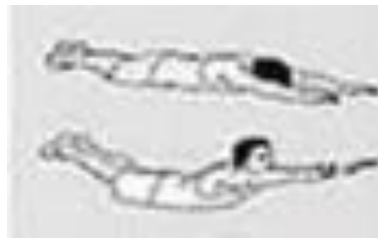
- 3) Türrahmen rudern



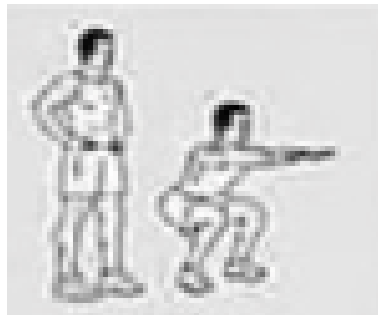
4) Knie hochziehen



5) Superman



6) Kniebeugen



7) Schulter Presse

