

Super Hero



PROFI

LEVEL 1: JE 1 DURCHGANG

LEVEL 2: JE 2 DURCHGÄNGE

LEVEL 3: JE 3 DURCHGÄNGE

		Anzahl
<p>Liegestütz mit Sprung/Burpees Gestreckt in die Luft springen, mit den Händen in den Liegestütz laufen, zurück und wieder in die Luft springen.</p>	20	
<p>Auf der Stelle laufen</p>	30 Sek.	
<p>Einbeiniges Beckenheben Rückenlage. Beine anwinkeln, Arme seitlich hinlegen. Becken anheben, erst das eine nach vorne strecken, abstellen und dann wechseln, dann Bein oben lassen und jeweils 8 kleine Heber machen</p>	20	
<p>Kniebeugen mit Seitenkick Kniebeuge machen, beim Hochkommen, einmal links dann rechts seitlich Kicken</p>	20	
<p>Bauchpresse mit seitlichem Drehen Hinsetzen, Beine anwinkeln und etwas in die Luft heben, Arme vor der Brust halten, dann nach links und rechts drehen ohne die Beine abzusetzen. Variante: eine volle Trinkflasche als Gewicht in den Händen nutzen</p>	20	
<p>Auf der Stelle laufen</p>	30 Sek.	
<p>Arm kreisen Arme seitlich ausstrecken, kleine Kreise nach vorne (30 Sek.), dann nach hinten (30 Sek.) machen. Dann nach vorne halten und überkreuzen (30 Sek.)</p>	Je 30 Sek.	
<p>Bergsteiger/Mountain-Climber In den Liegestütz. Dann abwechselnd das linke und rechte Bein zur Brust heben. Variante, Je ein kleines Tuch, Lappen unter die Füße und dann abwechseln hochziehen</p>	30 Sek.	