

Trainingsplan ab 07. Dezember

Ich hoffe es gut euch!!

Macht euch bitte wieder warm bei guter Musik. Auf der Stelle gehen, Arme vor- und zurückschwingen. Streckt euch zur Decke (Kirschen pflücken), Arme zur Seite strecken und leicht wippen.

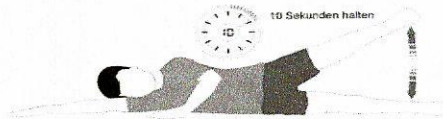
Abwechselnd die Knie hochziehen und Knie und Ellenbogen treffen diagonal aufeinander.

A Ausfallschritte: Stelle dich aufrecht hin, gehe mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne und senke die Hüfte ab, bis beide Knie einen rechten Winkel bilden. Mit dem vorderen Bein wieder noch oben drücken und in die Ausgangsposition zurückgehen. Beinwechsel
16 Wiederholungen

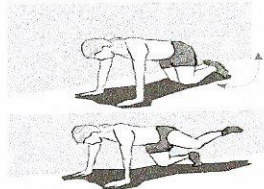


B Beinheben in Seitenlage: Lege dich auf die Seite, das untere Bein anwinkeln, da obere Bein ausstrecken. Den Kopf legt ihr auf dem Unterarm, oder auf einem Kissen ab. Das obere Bein langsam auf und ab bewegen. Das Bein nicht höher als 30-40 cm vom Boden abheben. Dann Seitenwechsel

12 Wiederholungen + 10 Sekunden halten pro Seite

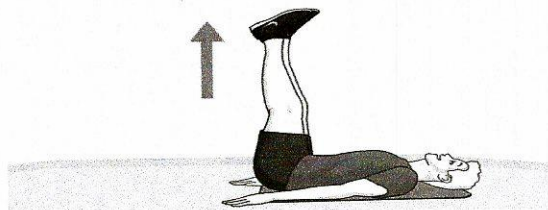


C Feuerhydrant Kicks re / li (der pinkelnde Hund): Vierfüßlerstand, Knie direkt unter den Hüften, Hände unter den Schultern. Das re Bein mit so weit angewinkelten Knien abheben und wieder senken.



10 auf jeder Seite

D Beinheben re/li: Lege dich in Rückenlage. Kopf liegt auf der Matte, die Arme neben dem Körper, die Beine sind ausgestreckt. Bauchnabel fest nach innen ziehen, dann das li Bein gestreckt zur Decke heben und senken, dann das re Bein. Wenn eure Lendenwirbel stark sind, könnt ihr auch beide Beine gleichzeitig hochstrecken und senken. Aber nur, wenn es in den Lendenwirbeln bei dieser Übung nicht zwickt !!!



7 x re , 7 x li Wiederholungen

E Schräge Baumuskeldrehung im Liegen: Rückenlage, mit den Ellenbogen direkt unter den Schultern abstützen, Beine sind lang ausgestreckt. Li Bein anheben und re Hand greift zum Li Fuß, bzw. umgekehrt.
7 auf jeder Seite.



Zum Schluss etwas Dehnen.



Viel Spaß beim Trainieren !!!