

Home Workouts

1.: Home Workout:

Du brauchst: einen Würfel(es gibt auch entsprechende Apps auf deinem Endgerät) , Handy, Stift und Papier, vielleicht etwas zu trinken

Als erstes druckst du das mit gegeben Dokument aus, falls dies dir nicht möglich ist kannst du es auch einfach abschreiben. Anschließend die einzelnen Aufgaben ausschneiden- abschneiden.

Nun kann das Workout auch schon beginnen:

Du suchst dir von den Aufgaben 6 aus und nummerierst diese von 1-6. Nun stellst du auf deinem Handy 15 min. ein (dies kannst du je nach Intensität auch variieren)

Du würfelst einmal mit dieser Übung startest du dann dein Workout. Das schreibst du auf deinem Zettel auf nun startest du deine Zeit und führst die erste Übung durch. Nachdem du diese beendest hast würfelst du auf ein neues und schreibst diese ebenfalls auf. Das machst du solange bis deine Zeit abgelaufen ist. Am Ende kannst du zählen wie viele Übungen du geschafft hast. Beim nächsten mal versuchst du dann einfach mehr Übungen zu schaffen. Doch beachte das es nicht nur um die Schnelligkeit geht sondern auch um die sauberer Ausführung aller Übungen.

2.: Home Workout

Du brauchst: einen Aufbewahrungsort z:B eine Schüssel in die du die Aufgaben Zettel legen kannst, vielleicht etwas zu trinken

Als erste schneidest du oder schreibst du die Übung aus dem mit gegebenem Dokument ab und faltest diese zu kleinen Zettel, die du dann anschließend in die Schüssel o.ä. legen kannst.

Nun kann das Workout beginnen:

Du ziehst einen Zettel aus der Schüssel o.ä. und machst die darauf stehende Übung anschließend ziehst du die nächste und machst so lange weiter bis du denkst das du fertig mit deinem Workout bist.

Übungen:

Anfänger:	Fortgeschrittene:
Liegestütz/ Push up 10	Liegestütz/ Push up 20
Kniebeugen/Squats 15	Kniebeugen/Squats 30
Kniebeugen mit Sprung/Squatjumps 10	Kniebeugen mit Sprung/Squatjumps 20
Burpees/ auf den Bauch legen und hochspringen 15	Burpees/ Liegestütz und hochspringen 15
Sit-ups 15	Sit-ups 30
Leg Lever/ Rückenlage Beine ausstrecken und hoch und runter bewegen 20	Leg Lever/ Rückenlage Beine ausstrecken und hoch und runter bewegen 40
Bird Dog/ Vierfüßler stand diagonal Bein und Arm unter dem Bauch zusammen führen und wieder austrecken. Seite wechseln. 20	Bird Dog/ Vierfüßler stand diagonal Bein und Arm unter dem Bauch zusammen führen und wieder austrecken. Seite wechseln. 40
Plank/ Unterarm Liegestütz 30 sec.	Plank/ Unterarm Liegestütz 60 sec.
Side Plank/ Unterarm Liegestütz seitwärts 30 sec. Pro Seite	Side Plank/ Unterarm Liegestütz seitwärts 30 sec. Pro Seite
Push up/ Liegestütz mit aufdrehen d.h. Liegestütz mit einem Arm nach oben austrecken und hinterhergucken 10	Push up/ Liegestütz mit aufdrehen d.h. Liegestütz mit einem Arm nach oben austrecken und hinterhergucken 20
Push up/ Liegestütz mit aufdrehen d.h. Liegestütz mit einem Arm nach oben austrecken und hinterhergucken. Seite wechseln. 20	Push up/ Liegestütz mit aufdrehen d.h. Liegestütz mit einem Arm nach oben austrecken und hinterhergucken. Seite wechseln. 40
Kerze mit den Händen die Füße berühren	Kerze mit den Händen die Füße berühren
Maikäfer/ Rückenlage Arm und Bein diagonal über dem Bauch zusammen führen Oberkörper anheben	Maikäfer/ Rückenlage Arm und Bein diagonal über dem Bauch zusammen führen Oberkörper anheben.
Reverse Crunch/ Rückenlage beine gerade anheben in die Kerze und nach unten führen 20	Reverse Crunch/Rückenlage Beine gerade anheben in die Kerze und nach unten führen 40
Russin Twist/ Sitzposition Beine anheben und Rücken nach hinten lehnen. Oberkörper drehen von links nach rechts (kann auch mit Gewichten gemacht werden) 20	Russin Twist/ Sitzposition Beine anheben und Rücken nach hinten lehnen. Oberkörper drehen von links nach rechts (kann auch mit Gewichten gemacht werden) 40

Mountain climber/ Bergsteiger Liegestütz Position Beine unter die Brust ziehen so schnell wie man kann 20 sec.	Mountain climber/ Bergsteiger Liegestütz Position Beine unter die Brust ziehen so schnell wie man kann 40 sec.