SportQuadrat
Schwarzwaldstraße 31, 74321, Bietigheim-Bissingen (Baden-Württemberg)
07142 7899560
training@tsvbietigheim.de

Training-zu-Hause

Bewegung | **2 pro Woche** | **vom 28.03.2020 bis zum 25.04.2020** | **Sport Team**

Intervall für Einsteiger

10 Übungen **15** Minuten **210** MOVEs **100** kcal

1 - Freie Übung - Skipping auf der Stelle

30 Sek x 15 Sek
30 Sek x 15 Sek

Laufe locker federnd auf der Stelle.

2 - Freie Übung - Kniebeuge, Arme vorwärts gestreckt

30 Sek x 15 Sek
30 Sek x 15 Sek

Halte den Rücken lang und gestreckt. Verteile dein Gewicht gleich auf Ferse, kleinem und großem Zeh.
.

3 - Freie Übung - Skipping auf der Stelle

30 Sek x 15 Sek
30 Sek x 15 Sek

Laufe locker federnd auf der Stelle.

4 - Freie Übung - Beckenheben

30 Sek x 15 Sek
30 Sek x 15 Sek

Hebe dein Gesäß über den Schub der Fersen bis zur Hüftstreckung an.

5 - Freie Übung - Skipping auf der Stelle

30 Sek x 15 Sek
30 Sek x 15 Sek

Laufe locker federnd auf der Stelle.

6 - Freie Übung - Liegestütze, Kniestand

30 Sek x 15 Sek
30 Sek x 15 Sek

Halte Deine Ellbogen eng am Körper, stabilisiere deine Körpermitte und senke Dein Brustbein unter Beugung der Arme tief ab.

7 - Freie Übung - Skipping auf der Stelle

30 Sek x 15 Sek
30 Sek x 15 Sek

Laufe locker federnd auf der Stelle.

8 - Freie Übung - Bauchlage, diagonale Hebungen, Arme und Beine gestreckt, abwechselnd

30 Sek x 15 Sek
30 Sek x 15 Sek

Drehe die Fußspitzen leicht nach außen.Hebe diagonal Arm und Bein aus der Kraft deiner Rücken- und Gesäßmuskulatur an.

9 - Freie Übung - Skipping auf der Stelle

30 Sek x 15 Sek
30 Sek x 15 Sek

Laufe locker federnd auf der Stelle.

10 - Freie Übung - Rumpfrotation, sitzend, Ellbogen zum entgegengesetzten Knie

30 Sek x 15 Sek
30 Sek x 15 Sek

Halte deine Fingerspitzen an den Schläfen.
Ellbogen bleiben weit geöffnet.