

# 3

## #SIMPLEANDHARD I

**Dauer:** ca. 50 Min.

**Hinweis:** Führe jede Wiederholung aus!  
Zur Not machst du eine kurze Pause!



WORKOUT OF THE DAY

### Warm-up / Stretching

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Lockerer Trab	2:00 Min.	–
Jumping Jack	1:00 Min.	1
Alis	1:00 Min.	5
Rest	0:30 Min.	
Walkout Hip Stretch	Individuell	19
Sumo Stretch	Individuell	12
Butterfly	Individuell	18

### Workout

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Hand Release Push-up/ Push-up On Knees	30 Wdh.	53 54
Crunch Sit-up	30 Wdh.	27
Air Squat	30 Wdh.	67
Rest	0:30 Min.	
Hand Release Push-up/ Push-up On Knees	25 Wdh.	53 54
Crunch Sit-up	25 Wdh.	27
Air Squat	25 Wdh.	67
Rest	0:25 Min.	

Hand Release Push-up/ Push-up On Knees	20 Wdh.	53 54
Crunch Sit-up	20 Wdh.	27
Air Squat	20 Wdh.	67
Rest	0:20 Min.	
Hand Release Push-up/ Push-up On Knees	15 Wdh.	53 54
Crunch Sit-up	15 Wdh.	27
Air Squat	15 Wdh.	67
Rest	0:15 Min.	
Hand Release Push-up/ Push-up On Knees	10 Wdh.	53 54
Crunch Sit-up	10 Wdh.	27
Air Squat	10 Wdh.	67

### Cool-down

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Side Warrior	Individuell	13
Cobra	Individuell	16
Child's Pose	Individuell	14

# 4

## #SIMPLEANDHARD II

**Dauer:** ca. 50 Min.

**Hinweis:** Führe jede Wiederholung aus!  
Zur Not machst du eine kurze Pause!



WORKOUT OF THE DAY

### Warm-up / Stretching

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Lockerer Traben	2:00 Min.	–
Jumping Jack	1:00 Min.	1
Bear Walk	1:00 Min.	4
Rest	0:30 Min.	
Walkout Hip Stretch	Individuell	19
Sumo Stretch	Individuell	12
Butterfly	Individuell	18

### Workout

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Burpee	15 Wdh.	37
Pike Push-up	5 Wdh.	59
Wall Squat	0:30 Min.	68
Rest	0:30 Min.	
Burpee	15 Wdh.	37
Hand Release Push-up/ Push-up On Knees	5 Wdh.	53 54
Elbow Plank	0:30 Min.	43
Rest	0:30 Min.	

Burpee	15 Wdh.	37
Hand Release Push-up/ Push-up On Knees	5 Wdh.	53 54
Wall Squat	0:30 Min.	68
Rest	0:30 Min.	
Burpee	15 Wdh.	37
Hand Release Push-up/ Push-up On Knees	5 Wdh.	53 54
Elbow Plank	0:30 Min.	43
Rest	0:30 Min.	
Burpee	15 Wdh.	37
Wall Squat	0:45 Min.	68
Elbow Plank	0:45 Min.	43

### Cool-down

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Butterfly	Individuell	18
Cobra	Individuell	16
Child's Pose	Individuell	14

# 4

## BEAR WALK

**Muscle-Check:** kompletter Körper

**Hinweis:** Achte darauf, dass dein Rücken während der Übung gerade bleibt. Führe die Bewegung möglichst flüssig aus. Hast du eine Strecke erfolgreich zurückgelegt, kannst du die Übung auch rückwärts versuchen.



**Step 1:** Vierfüßlerstand. Der Rücken ist gerade und parallel zum Boden. Der Blick ist nach unten gerichtet.



**Step 2:** Die Knie heben, sodass nur die Hände und die Fußspitzen den Boden berühren. Den rechten Fuß und die linke Hand nach vorne setzen.



**Step 3:** Nun den linken Fuß und die rechte Hand nach vorne setzen.

**Muscle-Check:** Rückenmuskulatur  
Gesäßmuskulatur  
Beinbeuger

**Hinweis:** Achte darauf, dass deine Fersen am Boden bleiben.



**Step 1:** Tiefe Kniebeuge. Die Füße sind schulterbreit auseinander, der Rücken ist gerade. Die Arme zwischen den Knien nach vorne unten strecken (oder Hände an die Fußspitzen).



**Step 2:** Die Beine langsam durchstrecken, die Hände bleiben vorne unten (oder an den Fußspitzen). Position kurz halten.

**Muscle-Check:** Rückenmuskulatur  
Bauchmuskulatur

**Material:** ggf. Turnmatte

**Hinweis:** Achte auf eine regelmäßige und tiefe Atmung.



**Step 1:** Bauchlage. Die Füße sind hüftbreit auseinander, die Fußrücken liegen auf dem Boden auf. Die Arme sind angewinkelt und eng am Körper. Die Hände stützen auf Brusthöhe neben dem Körper. Der Kopf ist leicht angehoben, der Blick ist nach unten gerichtet.



**Step 2:** Den Oberkörper anheben. Die Ellbogen sind leicht gebeugt, das Abstützen auf den Händen wirkt unterstützend. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Tief ein- und ausatmen. Position halten.

27

## CRUNCH SIT-UP

**Muscle-Check:** gerade Bauchmuskulatur

**Material:** ggf. Turnmatte

**Hinweis:** Dein Blick ist immer in Richtung Decke gerichtet.  
Führe die Übung langsam aus, nicht ruckartig.



**Step 1:** Rückenlage. Die Beine sind im 90°-Winkel angehoben. Die Arme sind auf der Brust verschränkt.



**Step 2:** Den Oberkörper anheben. Der Blick ist nach oben gerichtet. Bauchmuskulatur anspannen. Position kurz halten.

## HAND RELEASE PUSH-UP

**Muscle-Check:** Schultermuskulatur  
Brustmuskulatur  
Trizeps

**Material:** ggf. Turnmatte

**Hinweis:** Dein Körper muss steif wie ein Brett sein. Die Aufwärtsbewegung ist schnell, die Abwärtsbewegung langsam. Hebe vor jeder Wiederholung die Hände kurz an.



**Step 1:** Bauchlage. Die Füße sind hüftbreit auseinander, die Zehenspitzen setzen auf dem Boden auf. Die Arme sind angewinkelt und eng am Körper. Die Hände auf Höhe der Schultern anheben und halten. Der Kopf ist leicht angehoben, der Blick ist nach unten gerichtet.



**Step 2:** Die Hände auf dem Boden aufsetzen. Die Arme strecken und den Oberkörper nach oben drücken, bis die Arme fast komplett gestreckt sind. Den Körper anspannen.



**Step 3:** Die Arme langsam beugen und wieder zurück in die Ausgangsposition. Die Hände kurz anheben.

67

## AIR SQUAT

**Muscle-Check:** Gesäßmuskulatur  
Oberschenkelmuskulatur – Vorderseite

**Hinweis:** Führe die Bewegung langsam und rund aus, nicht explosiv.  
Achte darauf, dass du deine Knie nie komplett durchdrückst.  
Stelle dir vor, dass du einen Reißnagel unter deinem Fußgewölbe hast.



**Step 1:** Aufrechter, schulterbreiter Stand. Die Hüfte strecken. Die Knie sind leicht gebeugt und nach außen gerichtet. Die Arme auf Schulterhöhe parallel zum Boden nach vorne strecken.



**Step 2:** Die Knie beugen, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Dabei das Gesäß nach hinten schieben. Die Knie ragen nicht über die Zehenspitzen hinaus. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt. Der Rücken ist gerade.



**Step 3:** Die Beine langsam wieder strecken und zurück in die Ausgangsposition.