

5

#FRONTSIDE

Dauer: ca. 30 Min.

Hinweis: Führe die Bewegungen langsam und sauber aus!



Warm-up / Stretching

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Jumping Jack	2:00 Min.	1
Lying Jack	1:00 Min.	9
Frankensteiner	1:00 Min.	3
Rest	0:30 Min.	
Walkout Hip Stretch	Individuell	19
Dog	Individuell	17
Butterfly	Individuell	18

Workout

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Crunch Sit-up	20 Wdh.	27
Superman	20 Wdh.	24
Elbow Plank	0:30 Min.	43
Rest	0:45 Min.	
Criss Cross	20 Wdh.	25
Swimmer	25 Wdh.	23
Elbow Plank	0:30 Min.	43
Rest	0:45 Min.	

Russian Twist	10 Wdh.	29
Good Morning	20 Wdh.	21
Elbow Plank	0:30 Min.	43
Rest	0:45 Min.	
Reverse Crunch	15 Wdh.	28
Good Morning	15 Wdh.	21
Elbow Plank	0:30 Min.	43

Cool-down

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Scorpion	Individuell	15
Cobra	Individuell	16
Child's Pose	Individuell	14

6

#BACKSIDE

Dauer: ca. 30 Min.

Hinweis: Starte nicht zu schnell! Du wirst am Ende des WODs deine Kräfte noch benötigen!



Warm-up / Stretching

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Dynamic Squat	2:00 Min.	6
Jumping Jack	1:00 Min.	1
Frankensteiner	1:00 Min.	3
Rest	0:30 Min.	
Walkout Hip Stretch	Individuell	19
Sumo Stretch	Individuell	12
Side Warrior	Individuell	13

Workout

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Burpee	10 Wdh.	37
Air Squat	10 Wdh.	67
Lunge	10 Wdh.	71
Rest	0:30 Min.	
Mountain Climber	10 Wdh.	41
Air Squat	10 Wdh.	67
Lunge	10 Wdh.	71
Rest	0:30 Min.	

Jumping Jack	20 Wdh.	1
Donkey Kick	10 Wdh.	80
Side Leg Raises	10 Wdh.	79
Rest	0:30 Min.	
Burpee	10 Wdh.	37
Donkey Kick	10 Wdh.	80
Side Leg Raises	10 Wdh.	79
Rest	0:30 Min.	
Mountain Climber	10 Wdh.	41
Donkey Kick	10 Wdh.	80
Side Leg Raises	10 Wdh.	79

Cool-down

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Walkout Hip Stretch	Individuell	19
Dog	Individuell	17
Child's Pose	Individuell	14

6

DYNAMIC SQUAT

Muscle-Check: Bauchmuskulatur
Gesäßmuskulatur
Beinmuskulatur

Hinweis: Führe die Bewegung möglichst flüssig aus.



Step 1: Schulterbreiter Stand. Die Knie sind leicht gebeugt. Das Gesäß nach hinten schieben. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt. Die Hände sind vor der Brust zu Fäusten geballt.



Step 2: Das linke Bein durchstrecken, gleichzeitig das rechte Knie nach links oben ziehen und kreisförmig vor dem Körper führen.



Step 3: Zurück in die Ausgangsposition. Dann Seitenwechsel.

14

CHILD'S POSE

Muscle-Check: Rückenmuskulatur

Material: ggf. Turnmatte

Hinweis: Achte auf eine regelmäßige und tiefe Atmung.



Step 1: Fersensitz. Die Knie und Füße sind geschlossen. Die Hände sind auf den Oberschenkeln.



Step 2: Mit dem Oberkörper nach vorne gehen und den Bauch langsam auf die Oberschenkel legen. Die Arme sind seitlich neben dem Körper. Die Stirn liegt auf dem Boden auf. Tief ein- und ausatmen. Position halten.

Muscle-Check: Rückenmuskulatur
Oberschenkelmuskulatur – Rückseite
Wadenmuskulatur

Material: ggf. Turnmatte

Hinweis: Achte darauf, dass dein Rücken während der Übung gerade bleibt.



Step 1: Vierfüßlerstand. Die Hände sind schulterbreit auseinander, die Ellbogen sind leicht gebeugt. Die Knie sind unter der Hüfte, die Zehenspitzen sind aufgesetzt. Der Rücken ist gerade. Der Blick ist nach unten gerichtet.



Step 2: Die Hände etwas vor die Schultern bringen. Über die Zehen auf die Füße rollen und die Hüfte anheben. Die Arme sind gestreckt.



Step 3: Die Beine strecken, die Arme bleiben gestreckt. Der Rücken ist gerade. Die Fersen nach unten drücken. Tief ein- und ausatmen. Position halten.

Muscle-Check: untere Rückenmuskulatur

Hinweis: Achte darauf, dass dein Rücken immer gerade und dein Kopf immer in Verlängerung der Wirbelsäule ist. Deine Knie bleiben immer leicht gebeugt.



Step 1: Schulterbreiter Stand. Die Knie sind leicht gebeugt. Die Hände sind im Nacken verschränkt. Blick nach vorne.



Step 2: Den gestreckten Oberkörper in der Hüfte nach vorne beugen, bis der Oberkörper parallel zum Boden ist. Blick nach unten. Position kurz halten.

25

CRISS CROSS

Muscle-Check: seitliche Bauchmuskulatur

Material: ggf. Turnmatte

Hinweis: Arbeite nicht mit Schwung.



Step 1: Rückenlage. Die Beine sind im 90°-Winkel angehoben. Die Hände liegen seitlich am Hinterkopf an. Die Ellbogen zeigen nach außen. Den Oberkörper leicht anheben.



Step 2: Die rechte Brustpartie in Richtung des linken Knies bewegen. Das rechte Bein strecken. Position kurz halten.



Step 3: Dann das rechte Bein wieder anwinkeln und die linke Brustpartie in Richtung des rechten Knies bewegen. Das linke Bein strecken. Position kurz halten.

Muscle-Check: Schultermuskulatur
Brustmuskulatur
Gesäßmuskulatur
Oberschenkelmuskulatur
Wadenmuskulatur

Hinweis: Führe die Übung sauber und möglichst rund aus. Qualität geht vor Quantität.
Achte darauf, dass dein Rücken in der Liegestützposition nicht durchhängt.



Step 1: Hüftbreiter Stand. Die Hände sind hinter dem Kopf verschränkt.



Step 2: Die Hände schulterbreit und möglichst nahe an den Füßen auf dem Boden aufsetzen.



Step 3: Mit den Füßen nach hinten in die Stützposition springen. Der Körper ist steif wie ein Brett. Dann die Arme beugen und einen Liegestütz ausführen.



Step 4: Mit den Füßen wieder nach vorne springen, möglichst nahe an die Hände heran.



Step 5: Einen Streck-sprung ausführen. Dabei die Hände hinter dem Kopf verschränken, Knie und Hüfte vollständig strecken. Mit leicht gebeugten Knien landen.

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.

80

DONKEY KICK – HARD EDITION

Muscle-Check: Gesäßmuskulatur
Oberschenkelmuskulatur

Material: ggf. Turnmatte

Hinweis: Achte darauf, dass dein Rücken immer gerade ist.



Step 1: Vierfüßlerstand. Die Hände sind schulterbreit auseinander, die Ellbogen sind leicht gebeugt. Die Knie sind unter der Hüfte. Der Rücken ist gerade. Der Blick ist nach unten gerichtet.



Step 2: Das im 90°-Winkel gebeugte rechte Bein nach hinten oben führen. Die Fußsohle zeigt nach oben, Oberschenkel und Rücken bilden eine gerade Linie. Den rechten Fuß 5-mal nach oben kicken.



Step 3: Zurück in die Ausgangsposition. Dann Seitenwechsel.