

Dauer: ca. 60 Min.

Hinweis: Gib bei jeder Übung alles!
Ausruhen kannst du dich in den Pausen!



Warm-up / Stretching

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Jumping Jack / Single Under	1:00 Min.	1
Alis	1:00 Min.	5
Worm Walk	1:00 Min.	7
Rest	0:30 Min.	
Dog	Individuell	17
Sumo Stretch	Individuell	12
Side Warrior	Individuell	13

Workout

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Burpee	15 Wdh.	37
Hand Release Push-up / Push-up On Knees	15 Wdh.	53
Criss Cross	15 Wdh.	25
Jumping Jack	0:30 Min.	1
Rest	1:00 Min.	

Jumping Lunge	15 Wdh.	72
Hindu Push-up	5 Wdh.	39
Crunch Sit-up	15 Wdh.	27
Side Stepper	0:30 Min.	10
Rest	1:00 Min.	

Cool-down

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Butterfly	Individuell	18
Dog	Individuell	17
Child's Pose	Individuell	14

13

#FIGHTERSFINEST

Dauer: ca. 45 Min.

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



WORKOUT OF THE DAY

Warm-up / Stretching

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Jumping Jack / Single Under	1:00 Min.	1
Alis	1:00 Min.	5
Side Stepper	1:00 Min.	10
Rest	0:30 Min.	
Walkout Hip Stretch	Individuell	19
Sumo Stretch	Individuell	12
Side Warrior	Individuell	13

Air Squat	15 Wdh.	67
Boxer Sit-up	15 Wdh.	50
Push-up Clap	5 Wdh.	65
Elbow Plank	0:30 Min.	43
Rest	0:30 Min.	
Tuck Jump	10 Wdh.	81
Reverse Crunch	15 Wdh.	28
Diamond Push-up	5 Wdh.	55
Shoulder Tap	20 Wdh.	44
Rest	0:30 Min.	

Workout

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Air Squat	20 Wdh.	67
Boxer Sit-up	20 Wdh.	50
Push-up Clap	5 Wdh.	65
Elbow Plank	0:30 Min.	43
Rest	0:30 Min.	
Tuck Jump	10 Wdh.	81
Reverse Crunch	15 Wdh.	28
Diamond Push-up	5 Wdh.	55
Shoulder Tap	20 Wdh.	44
Rest	0:30 Min.	

Cool-down

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

2

SINGLE UNDER

Muscle-Check: kompletter Körper

Material: Sprungseil

Hinweis: Stelle das Sprungseil richtig ein: Wenn du mittig auf dem Seil stehst, sollten sich die Griffe etwa auf Brusthöhe befinden.



Step 1: Aufrechter Stand, die Füße sind parallel. Die Ellbogen sind gebeugt. Das Seil ist hinter den Füßen.



Step 2: Das Seil von hinten über den Kopf schwingen. Die Schwungbewegung kommt hauptsächlich aus den Handgelenken. Mit den Füßen leicht abspringen ...



Step 3: ... und das Seil unter den Füßen durchschwingen. Mit gebeugten Knien auf den Fußballen landen.

7

WORM WALK

Muscle-Check: kompletter Körper

Hinweis: Deine Beine sollten so lange wie möglich gestreckt bleiben.

WARM-UP



Step 1: Schulterbreiter Stand. Die Hände vor den Fußspitzen auf dem Boden aufsetzen. Die Knie sind nur leicht gebeugt.



Step 2: Nur mit den Händen Schritt für Schritt nach vorne laufen, ...



Step 3: ... bis die Liegestützposition erreicht ist. Auf den Händen und den Zehenspitzen abstützen. Bauchmuskeln und Gesäß anspannen. Der Körper bildet eine gerade Linie. Position kurz halten.



Step 4: Mit den Händen wieder in die Ausgangsposition zurücklaufen. Die Beine bleiben so lange wie möglich gestreckt.

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.

25

CRISS CROSS

Muscle-Check: seitliche Bauchmuskulatur

Material: ggf. Turnmatte

Hinweis: Arbeite nicht mit Schwung.

RUMPF



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.



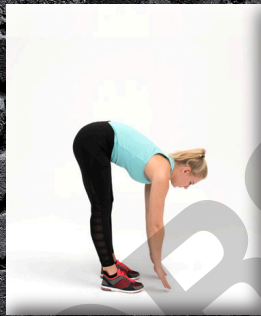
Step 3: Dann das rechte Bein wieder anwinkeln und die linke Brustpartie in Richtung des rechten Knies bewegen. Das linke Bein strecken. Position kurz halten.

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.



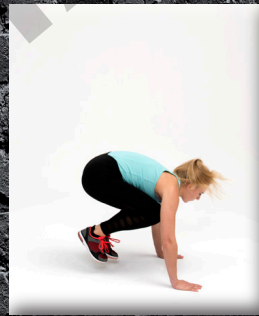
Step 1: Hüftbreiter Stand. Die Hände sind hinter dem Kopf verschränkt.



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.

43

ELBOW PLANK

Muscle-Check: Schultermuskulatur
Bauchmuskulatur

Material: ggf. Turnmatte

Hinweis: Achte darauf, dass dein Körper eine gerade Linie bildet.
Die Hüfte darf nicht durchhängen.



Step 1: Auf den Unterarmen und den Zehenspitzen abstützen. Die Ellbogen sind unter den Schultern. Die Füße sind geschlossen. Der Blick ist zum Boden gerichtet. Bauchmuskeln und Gesäß anspannen. Der Körper ist steif wie ein Brett. Tief ein- und ausatmen. Position 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.

Muscle-Check: Schultermuskulatur
Brustmuskulatur
Trizeps

Material: ggf. Turnmatte

Hinweis: Achte auf eine weiche Landung.



Step 1: Liegestützposition: Auf den Händen und den Zehenspitzen abstützen. Die Füße sind hüftbreit auseinander. Die Hände sind unter den Schultern, die Finger zeigen nach vorne. Der Blick ist nach unten gerichtet. Der Körper ist angespannt und bildet eine gerade Linie.



Step 2: Die Arme langsam beugen, bis die Brust fast den Boden berührt. Mit den Händen vom Boden abdrücken, die Arme explosiv strecken...



Step 3: ... und in die Hände klatschen.



Step 4: Möglichst weich auf den Handflächen landen und wieder zurück in die Ausgangsposition.