Aufgabenblock 7. Woche 03.-09.12.

- Fit für die Weihnachtsgans -

(bitte bis 09.12. an rosseck@sc-potsdam.de oder per WhatsApp an 0162/2470255)

Hinweise:

- Bitte Platz im Raum schaffen und am besten Sportmatte und 2 Wasserflaschen bereitlegen
- Zunächst Erwärmung durchführen, anschließend die Übungen 1-5
- 60 Sekunden Übung 30 Sekunden Pause
- Zwei Durchgänge mit 5 Minuten Pause, 3x wöchentlich
- Im Anschluss kurzes Stretching

Erwärmung

- Mobilisation (ca. 3 Minuten)

1. Thruster: Kniebeuge - Armstreckung

- Hilfsmittel: 2 Wasserflaschen (1 oder 1,5l)
- Schulterbreit stehen, Füße zeigen nach vorn oder leicht nach außen
- Knie bleiben hinter der Fußspitze

2. Plank Rotation: Unterarmstütz mit Absenkung der Hüfte

- Stabile Körpermitte, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Mit der Hüfte so nah wie möglich an den Boden kommen

3. Kniehebelauf mit Fußtip

- Fuß an höchstem Punkt (etwa 70-90°) kurz auf Erhöhung tippen
- Armbewegung

4. Burpees

- Start in Liegestützposition, dann mit Füßen an die Hände heranspringen und Hockstrecksprung ausführen
- Ausführung von Liegestützen nicht notwendig

5. Paddler

- Bauchlage: Arme und Beine gestreckt
- Paddlerbewegung ausführen, dabei sind Arme und Beine in der Luft und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Geschaffte Runden: ☐

Stretching

- Arme
- Seitliche Rumpfmuskelkette
- Beine, Waden

Name: _____