

WORKOUT DER WOCHE 21.05 BIS 30.05

Vorabinformationen: Die passende Musik zu diesem Workout findet ihr bei Spotify als öffentliche Playlist **CVJM-Corona-Challenge**

1. Aufwärmen:

Lied 1: Jumping Jacks Variationen: Normal, Beine Vor-Zurück, Mit 45° Drehung

Lied 2: Mobilisieren: Windmühle, Fußgelenke, Knie, Hüfte, Schulter Kreisen je 20-Mal

2. Kraft Teil:

10 Übungen je 60 Sekunden, 30 Sekunden Pause, 2 Durchgänge. Bei einseitigen Übungen erste Runde alles mit Rechts, zweite Runde mit Links.

1) Starfish-Plank <https://www.youtube.com/watch?v=EMUUIbYjENQ>

2) Air Squats

<https://www.youtube.com/watch?v=rMvwVtlqjTE&list=PLdWvFCOAvyr0q99QIkLBq4tfYhTVbsBlS>

3) Fersen Crunch <https://www.youtube.com/watch?v=jkv7OXepeGo>

4) Bent Over „Ys“

<https://www.youtube.com/watch?v=TkaJhsEWg9s&list=PL7kXMT77zmk7SsnaA4MHke-1jn6LMBqx&index=12>

5) Push Up to Rotation https://www.youtube.com/watch?v=SIXuGSOL3_8

6) Mountain-Climbers <https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk>

7) Lungen <https://www.youtube.com/watch?v=QOVaHwm-Q6U>

8) Side Plank Crunch <https://www.youtube.com/watch?v=S8aYq7IJjos>

9) Squat Hold https://www.youtube.com/results?search_query=squat+hold

10) Schwimmen Bauchlage Arme und Beine Abwechselnd Auf und Ab Bewegen
<https://www.youtube.com/watch?v=5bil82nIXkM> (ab Minute 3:00)

3. Tabata

In Playlist einen der Tabata Songs auswählen

1. Plank Crunch <https://www.youtube.com/watch?v=XyuWESsqXzq>

2. Around the Clock PushUps <https://www.youtube.com/watch?v=QjOPuUUqrvo>

3. Wadenspringen Einbeinig 3x Links 3x Rechts ...

4. Plan Shoulder Taps https://www.youtube.com/watch?v=QOCn3_iOAro

Viel Spaß beim Quälen 😊