

Woche		1. Einheit		
		Wdh.	Zeit	Aufgabe
49	06.12.20	30	10 min	Erwärmung Liegestütze: normal
	30.11.20	30	1min	Bauchlage: Freistil-Imitation
25			Kniebeuge: Arme verschränkt Liegestütze: normal	
10 / 10		1min	Rückenlage: Aufrichten Beine seitlich ablegen	
20			Kniebeuge: einbeinig Liegestütze: normal	
15 / 15		1min	Bauchlage: Oberkörper abheben + aufdrehen	
15			Kniebeuge: Rotation zum hinteren Bein Liegestütze: normal	
20		1min	Rückenlage: Aufrichten Beine mit angewinkelten Beine + Rotation Strecksprung	
		4 min	Koordination: Laufen am Ort über ein Seil / Handtuch / ...	
<b>2 - 4mal durch!</b>				
Woche		2. Einheit		
		Wdh.	Zeit	Aufgabe
49	06.12.20		10 min	Erwärmung
	30.11.20	20	30 sec	Bauchlage: Schiffchen
		30 sec	Bauchlage: Arme Auf/Ab und Beine öffnen	
		30 sec	Unterarm-Stütz: Raustippen des Fußes	
			Liegestütze: doppelte Schulterbreite	
		30 sec	Rückenlage: Schiffchen	
		30 sec	Rückenlage: Aufrichten mit Rotation	
		30 sec	Bauchlage: Aufrichten mit Streamline	
		30 sec	Bauchlage: Freistilbeine	
		30 sec	Unterarm-Stütz: Schulterblätter zusammen ziehen	
			Liegestütze: Diamant	
		30 sec	Rückenlage: Rotation mit Zusatzlast	
		30 sec	Rückenlage: Tippen an den Fersen	
		2min	Koordination: Sprungvariation beispielhaft über ein Seil / ...	
<b>2 - 4mal durch!</b>				
Woche		3. Einheit		
		Wdh.	Zeit	Aufgabe
49	06.12.20		10 min	Erwärmung
	30.11.20	10		Liegestütz: Beine erhöht
20			Rückenlage: Wendeübung	
20			Bauchlage: angewinkelte Beine heben	
10			Kniebeuge: von in den Ausfallschritt springen	
10/10			Seitlage: Beine und Oberkörper gleichzeitig heben	
10/10			Bankstellung: diagonales Anziehen und Strecken	
20			Liegestütz: rücklings	
20			Rückenlage: Beckenlift	
20			Bauchlage: Flasche übergeben + Freistilbeine	
15			Burpees	
10/10			Seitlicher Unterarmstütz: Fuß tippen	
10/10		Bankstellung: Bein heben		
		2min	Koordination: Pendelschritte / etc.	
<b>2 - 4mal durch!</b>				