

TURBO - WOCHE: schnelle Ausführung, wenig Pause, explosiv arbeiten

Woche		1. Einheit			
		Wdh.	Zeit	Aufgabe	
45	22.11.20		10 min	Erwärmung	
		20		Bauchlage: Oberkörper anheben + aufdrehen	
		10		vom in den Ausfallschritt springen	
		15		Rückenlage: Wendeübung	
		20		Schwebesitz: wechselseitig anziehen	
		10 / 10		Bankstellung: diagonales Anziehen und Strecken (Arm-Bein)	
		15		Liegestütze: doppelte Armbreite	
	16.11.20	-	30sec	Bauchlage: Freistilbeine (Feuer frei!)	
		10		Burpees	
		12		Rückenlage: Aufrichten mit Rotation	
		10		Rückenlage: Schaukelpferdchen	
		10 / 10		Bankstellung: Bein heben	
		8 / 8		Liegestütze: Hände versetzt	
		4 min		Koordination: Laufen am Ort über ein Seil / Handtuch / ...	
3 - 6mal durch!					
		2. Einheit			
		Wdh.	Zeit	Aufgabe	
47	22.11.20		10 min	Erwärmung	
		10		Rückenlage: Wendeübung	
		10 / 10		Seitenlage: Beine abheben	
		20		Rückenlage: seitlich ablegen	
		10		Bauchlage: Aufrichten mit Streamline	
		10		Liegestütze: Diamant	
		20		Kniebeuge: Arme in Vorhalte + Zusatzlast	
	16.11.20	-	15		Rückenlage: Schiffchen
		10 / 10		Seitenlage: seitlicher Unterarmstütz + Kombination	
		10 / 10		Rückenlage: Hüfte abheben - Achterkreisen mit dem Fuß	
		15		Bauchlage: Schiffchen	
		20		Liegestütze: rücklings	
		10		Strecksprung	
		2min		Koordination: Sprungvariation beispielhaft über ein Seil / ...	
2 - 4mal durch!					