

## Full Body Workout - Mix von Luise Keck



Teil	Inhalt	Bemerkung	Dauer
Erwärmung	Laufen am Ort	lockeres Laufen am Ort	5 min
	Gymnastik	Übungen des Lauf-ABC wie, Wechselsprünge, Kniehebelauf, ... Kopf-, und Schulterkreisen, Rumpfdrehen, Rumpfbeugen, ...	10 min
Hauptteil	Block 1	Kniebeugen - Beine 90 Grad beugen Bankstellung - Knieheben 90 Grad (rechtes Bein) Bauchlage - Arme und Beine heben, Schwimmbewegung Rückenlage - Beine anwinkeln und Oberkörper heben (Crunch) Liegestütze (hilfsweise aus der Bankstellung) Unterarmstütz (Plank) - Körper bildet eine Linie	5 min
	Pause		2 min
	Block 2	Ausfallschritte - 5x federn (auch als Sprünge) Bankstellung - Knieheben 90 Grad (linkes Bein) Handtuch unter Spannung über den Kopf heben (Arme gestreckt) Rückenlage - Beine anheben und nach rechts und links bewegen (Scheibenwischer) Liegestütze aus dem Vorlaufen Seitstütz - Hüfte heben und halten (Side-Plank) rechte Seite	5 min
	Pause		2 min
	Block 3	leichte Kniebeuge und in der Position laufen am Ort Bankstellung - rechtes Bein anheben und strecken (halten)  "umgedrehter Schnee-Engel" - Bauchlage Arme und Beine heben und öffnen und schließen Rückenlage - Beine gestreckt heben und senken Liegestütz rücklings Seitstütz - Hüfte heben und halten (Side-Plank) linke Seite	5 min
	Pause		2 min

	Block 4	aus der Kniebeuge nach oben springen Bankstellung - linkes Bein anheben und strecken (halten) Bauchlage - Knie 90 Grad anwinkeln, Fußsohlen nach oben strecken Rückenlage - Ellenbogen zum gegenüber liegenden Knie im Liegestütz über die Matte laufen - an jeder Seite einen Liegestütz Hockstand - nach vorn in den Liegestütz rücklings laufen und zurück	5 min
	Pause		2 min
	Block 5	Kniebeuge - Arme nach vorn und halten Seitlage rechts - linkes Bein nach vorn ablegen und rechtes Bein anheben Rückenlage - Beine anwinkeln und heben, Kopf geht zu den Knien aus dem Stand Arme aus der Seithalte vor den Bauch und zurück Liegestütz - dabei immer Gesäß anheben und Körper nach vorn schieben Wechselsprünge im Liegestütz	5 min
	Pause		2 min
	Block 5	Kniebeuge mit nach außen gedrehten Füßen Seitlage links - rechtes Bein nach vorn ablegen und linkes Bein anheben Bauchlage - Arme und Beine anheben und schaukeln Rückenlage - Oberkörper und Bein anheben, Hand berührt Ferse Liegestütz mit nach hinten gesetzten Händen (Schwerpunkt ist weiter vorn) Unterarmstütz (Plank) - Beine laufen nach außen und wieder zusammen	5 min
	Pause		2 min
Ausklang	Atemübungen	im Stand die Arme nach oben führen, dabei einatmen beim Herunternehmen ausatmen	10 mal
	Dehnungsübungen	passive Übungen zur Dehnung der Brust- und Rückenmuskulatur, sowie der vorderen und hinteren Beinmuskulatur	15 min.

Erläuterung:

In den Blöcken ist die Übungsdauer jeweils 40 sek. Bei einer Pause von 10 sek.

Die Übungsdauer kann je nach Leistungsvermögen verkürzt werden bzw. es können auch einzelne Blöcke weggelassen werden.