

Workout – Ausdauerathlet

Kategorie: Ausdauer

Benötigtes Material: Sprungschnur, Stiege oder Treppchen, Uhr

Übungsdauer: 40 min

Übungsbeschreibung:

- 1.) Warm Up: 5 min laufen am Stand oder durchs Haus / durch die Wohnung
- 2.) Ausdauerintervall: 12 min
 - a.) 3 min Side Steps (große Schritte seitwärts gehen, tief in die Knie gehen)
 - b.) 3 min jeweils ein großer Schritt vor und zurück, tief in die Knie gehen
 - c.) 3 min Kombi aus a und b (2 Side Steps links, 2 Schritte vorwärts, 2 Sidesteps rechts, 2 Schritte rückwärts)
- 3.) Seilspringen: 3 min – locker, aber durchgehend
- 4.) Erholungszeit: 2 min – Auslockern
- 5.) Wiederholung Übungen 2 und 3
- 6.) Seilspringen Variationen: 5 min
 - a. einbeinig, links und rechts abwechseln
 - b. Arme und Seil überkreuzen
 - c. Seil zweimal unter den Beinen durch bei einem Sprung
 - d. über das Seil laufen
 - e. gibt es weitere Möglichkeiten? Deine Kreativität ist gefragt!

