

## Training 9:

1. **Aufwärmprogramm:** 4 Runden/ 60 Sekunden Pause zwischen d. Runden

- 60 Sekunden Seilspringen
- 30 Sekunden Armkreisen (Arme gestreckt auf Brusthöhe, in beide Richtungen kreisen)
- 20 Hampelmänner
- 20 Squat Jumps
- 60 Sekunden Wandsitzen
- 10 Liegestütze
- 30 Sekunden High Knee Running
- 30 Sekunden Crunches
- 15 Burpees

2. **Kraftübung: Frontheben einarmig:** 12 Wdh.pro Seite/4 Sätze /30-60 Sek. Pause zwischen d. Sätzen

### Wie wird die Übung gemacht?

Schulterbreiter Stand – Rumpfmuskulatur ist angespannt. Die Hantel (oder Wasserflasche etc.) wird ohne Schwung, aus der Kraft der vorderen Schulter nach oben geführt. Der Arm ist fast gestreckt und der Ellenbogen dabei nur ganz minimal angewinkelt. Das Gewicht vor dem Oberkörper langsam und kontrolliert nach oben bis auf Schulterhöhe. Immer abwechselnd eine Bewegung mit der rechten Seite und dann mit der linken Seite.



### Welche Muskulatur wird hauptsächlich beansprucht?

vorderer, mittlerer und hinterer Teil des Deltamuskels, Trapezmuskel

3. **Dehnübung: Herzposition:** 1 Minute/2 Durchgänge

**Wie wird die Übung gemacht?**

Vierfußstand auf Hände und Knie, dann die Arme nach vorne ausstrecken und das Kinn (wenn das nicht möglich ist, die Stirn) am Boden ablegen. Den Brustkorb so weit wie möglich zum Boden bringen. Das Steißbein nach oben schieben und Schultern tiefer sinken lassen. Die Oberschenkel bleiben so gerade wie möglich aufgerichtet und das Gesäß zeigt nach oben. Der Kopf ist sanft in den Nacken gelegt und der Blick nach vorn ausgerichtet



**Welche Muskulatur wird hauptsächlich beansprucht?**

Dehnt und öffnet intensiv Brust- und Schultermuskulatur