

**Dauer:** ca. 30 Min.

**Hinweis:** Starte nicht zu schnell! Du wirst am Ende des WODs deine Kräfte noch benötigen!



### Warm-up / Stretching

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Dynamic Squat	2:00 Min.	6
Jumping Jack	1:00 Min.	1
Frankensteiner	1:00 Min.	3
Rest	0:30 Min.	
Walkout Hip Stretch	Individuell	19
Sumo Stretch	Individuell	12
Side Warrior	Individuell	13

### Workout

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Burpee	10 Wdh.	37
Air Squat	10 Wdh.	67
Lunge	10 Wdh.	71
Rest	0:30 Min.	
Mountain Climber	10 Wdh.	41
Air Squat	10 Wdh.	67
Lunge	10 Wdh.	71
Rest	0:30 Min.	

Jumping Jack	20 Wdh.	1
Donkey Kick	10 Wdh.	80
Side Leg Raises	10 Wdh.	79
Rest	0:30 Min.	
Burpee	10 Wdh.	37
Donkey Kick	10 Wdh.	80
Side Leg Raises	10 Wdh.	79
Rest	0:30 Min.	
Mountain Climber	10 Wdh.	41
Donkey Kick	10 Wdh.	80
Side Leg Raises	10 Wdh.	79

### Cool-down

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Walkout Hip Stretch	Individuell	19
Dog	Individuell	17
Child's Pose	Individuell	14



# 6

## DYNAMIC SQUAT

**Muscle-Check:** Bauchmuskulatur  
Gesäßmuskulatur  
Beinmuskulatur

**Hinweis:** Führe die Bewegung möglichst flüssig aus.

WARM-UP



**Step 1:** Schulterbreiter Stand. Die Knie sind leicht gebeugt. Das Gesäß nach hinten schieben. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt. Die Hände sind vor der Brust zu Fäusten geballt.



**Step 2:** Das linke Bein durchstrecken, gleichzeitig das rechte Knie nach links oben ziehen und kreisförmig vor dem Körper führen.



**Step 3:** Zurück in die Ausgangsposition. Dann Seitenwechsel.



**Muscle-Check:** Schultermuskulatur  
Bauchmuskulatur  
Trizeps

**Material:** ggf. Turnmatte

**Hinweis:** Achte darauf, dass dein Rücken immer gerade ist.



**Step 1:** Auf den Unterarmen und den Zehenspitzen abstützen. Die Ellbogen sind unter den Schultern. Der Blick ist nach unten gerichtet. Der Körper ist steif wie ein Brett.



**Step 2:** Die rechte Hand aufsetzen, den rechten Arm strecken und den Oberkörper nach oben drücken.



**Step 3:** Dann den linken Arm nachziehen. Liegestützposition kurz halten.



**Step 4:** Nacheinander wieder die Unterarme auf dem Boden aufsetzen und in die Ausgangsposition zurückkehren. Dann mit dem linken Arm beginnen.