

Ausdauer

Workout 1: Material: Matte, Uhr/ Timer Dauer: ca. 24min

Jede Übung 45 sek. und 15 sek. Pause! Insgesamt 3 Runden. Pro Runde gibt es 6 Übungen.

1. Speed Hampelmann
2. Plank/Liegestützposition im Wechsel hoch/runter



3. Plank (mit Beinen auseinanderspringen)



4. Burpees (Hochstrecksprung mit einem Liegestütz)



5. Gurke hacken



6. Bergsteiger mit Liegestütz

(Beine schnell heranziehen und nach 5x immer zwei Liegestütze!)



Workout 2: Ausdauer mit schnellen Tempowechseln

Material: Uhr/Handy/Timer

Dauer: ca. 25min

Erwärmung wichtig!

→ Kniehebelauf auf der Stelle → Kniebeuge mit Sprüngen → Skatingsprünge →
leichte Dehnung Beine

20 min Laufen mit Tempowechsel:

- 2min joggen
- 30 sek. Schneller Lauf
- 2min joggen
- 1 min schneller Lauf
- 4min joggen
- 2min schneller Lauf
- 4min joggen
- 30 sek. maximal!!!
- 4min joggen

Workout 3: Seilspringen

Material: Sprungseil, Uhr/Timer/Handy

Dauer ca. 20 min

Insgesamt 3 Runden! 2min Pause nach jeder Runde, zwischen den Übungen keine Pause!

- 2 Minuten Durchspringen / oder 250 Sprünge
- 20 Liegestütze (für den Trizeps, Ellenbogen nah am Oberkörper)
- 20 Kniebeuge mit Sprung

Workout 4: Ausdauerlauf

Dauer: ca. 30min

Leichte Erwärmung vorher

- 5km oder 30min durchlaufen!

Internetquellen Bilder

Ausdauer

Workout 1:

<https://qph.fs.quoracdn.net/main-qimg-8e8a99b61ff6ab1bf6f43dd92d7e3e7b-c>

https://media1.popsugar-assets.com/files/thumbor/YcEBdFFFpZ-dflR8Ke1F6qOyJIQ/fit-in/1024x1024/filters:format_auto-!!-:strip_icc-!!-/2014/01/18/687/n/1922729/347c8ea27c6bb4a6_plank-jack-/i/Plyometrics-Plank-Jacks.jpg

<http://joshuaspodek.com/wp-content/uploads/2012/12/burpees1.png>

<https://healthytop10s.com/wp-content/uploads/2016/02/swimmer-abdominal-exercise.jpg>

https://media1.popsugar-assets.com/files/thumbor/w_6-tax60prvCpLtzA5ql5HbriU/fit-in/1024x1024/filters:format_auto-!!-:strip_icc-!!-/2015/02/24/804/n/1922729/66bd2ebe1a9c6df1_mountain-climbers/i/Mountain-Climbers.jpg

(Datum: 26.03.2020)