

# Kraft

## Workout 1: Oberkörper und Arme

**Material: Matte**

**Dauer: ca. 10min**

Jede Übung 30 Sekunden, immer 3 Übungen ohne Pause hintereinander, dann immer 1 min Pause!

Insgesamt gibt es 12 Übungen

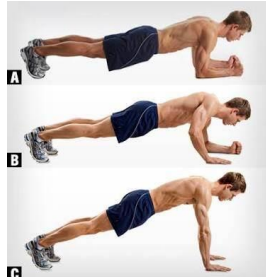
1. Liegestütze mit ablegen auf dem Boden



2. Schulter Liegestütze



3. Plank / Liegestütz hoch und runter



➔ 1 Minute Pause!

4. Trizeps Liegestütze (normal oder auf Knien)

5. Superman



6. Delfinhaltung



➔ 1 Minute Pause

7. Seitliche Liegestütze (Rechts)



8. Seitliche Liegestütze (Links)

9. Gurke Hacken

➔ 1 Minute Sekunden Pause

10. Plank mit rotierenden Armen (abwechselnd)



11. Liegestütze mit ablegen auf dem Boden (1. Übung)

12. Superman

**Fertig!!!**

## **Workout 2: Unterkörper**

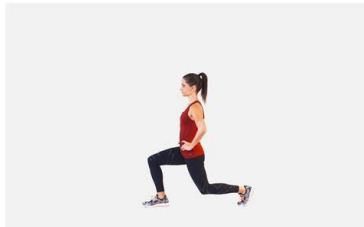
**Material: Matte, Uhr**

**Dauer: ca. 15min**

**Jede Übung 30 Sekunden, immer 3 Übungen hintereinander ohne Pause, danach immer 1 min Pause!**

**Insgesamt gibt es 15 Übungen.**

1. „Federnder“ Ausfallschritt (nur mit dem rechten Bein vorne)



2. „Federnder“ Ausfallschritt (nur mit dem linken Bein vorne)
3. Breite Kniebeuge mit Sprung



**→ 1 Minute Pause**

4. Kniebeuge halten



5. Seitliche Ausfallschritte (nur mit dem rechten Bein)



6. Seitliche Ausfallschritte (nur mit dem linken Bein)

**→ 1 Minute Pause**

7. In-Out Sprünge



8. Frosch-Kick (Beine immer abwechselnd anheben)

9. Frosch-Kick (Beine zusammen anheben)

➔ 1 Minute Pause!

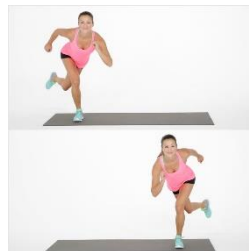
10. Brücke (nur mit dem rechten Bein)

11. Brücke (nur mit dem linken Bein)

12. Brücke halten (beide Füße abstellen, Po oben halten)

➔ 1 Minute Pause

13. Seitliche Skating Sprünge



14. Kniehebelauf auf der Stelle

15. Breite Kniebeuge mit Sprung



**Fertig!!!**

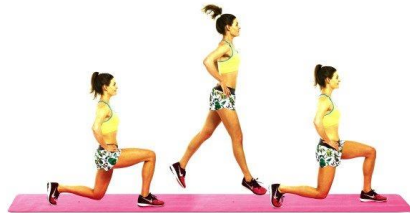
### Workout 3 : **Ganzkörper**

**Material: Matte , Uhr**

**Dauer: ca. 20min**

**Jede Übung 1 Minute , 3 Übungen ohne Pause hintereinander, dann 1 Minute Pause!  
Insgesamt gibt es 15 Übungen.**

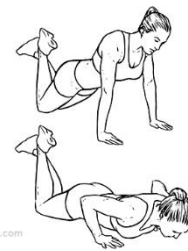
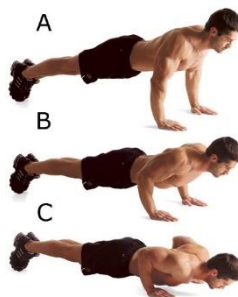
1. Speed – Hampelmann
2. Gesprungene Ausfallschritte



3. Tiefe Kniebeuge

→ **1 Minute Pause**

4. Trizeps Liegestütze



5. Gurke hacken
6. Plank/Liegestütz hoch und runter



→ **1 Minute Pause**

7. Beine heben und senken



8. Krabbelkäfer
9. Seitliche Crunches



→ **1 Minute Pause!**

10. Bergsteiger mit Liegestütz (5x die Beine schnell heranziehen, dann 2 Liegestütze)



11. Plank mit Froschsprüngen

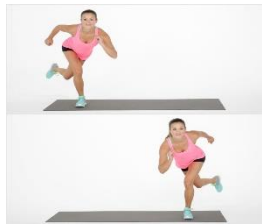


12. Liegestütze mit hinlegen



➔ 1 Minute Pause

13. Seitliche Skating Sprünge



14. Speed- Hampelmann

15. Burpees (Liegestütz mit einem Hockstrecksprung)



**Fertig!!!**

## Internetquelle Bilder

### Workout 1:

<https://timedotcom.files.wordpress.com/2016/02/motto-exercise-lay-down-push-up-illo-16-9.jpg?quality=85&w=940&h=528&crop=1>

<https://madbarzpictures.blob.core.windows.net/madbarzpictures/Pike-push-up.jpg>

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

[https://doyoursports.de/img/cms/Trainingsplan%20Rueckenuebungen%20gegen%20Rueckenschmerzen/trainingsplan\\_rueckenuebungen\\_superman\\_uebung\\_6.jpg](https://doyoursports.de/img/cms/Trainingsplan%20Rueckenuebungen%20gegen%20Rueckenschmerzen/trainingsplan_rueckenuebungen_superman_uebung_6.jpg)

<https://vkool.com/wp-content/uploads/2015/10/do-as-a-dolphin.jpg>

[http://3i133rqau023qjc1k3txdvr1.wpengine.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2014/09/Tricep-Push-Up\\_Exercise.jpg](http://3i133rqau023qjc1k3txdvr1.wpengine.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2014/09/Tricep-Push-Up_Exercise.jpg)

[https://media1.popsugar-assets.com/files/thumbor/GZ3ByYgNWf6XQfbvtFFWNtUa3bM/fit-in/1024x1024/filters:format\\_auto-!!-:strip\\_icc-!!-/2013/12/26/765/n/1922729/fb3a4c8677738295\\_7.plank-and-rotate/i/Elbow-Plank-Rotate.jpg](https://media1.popsugar-assets.com/files/thumbor/GZ3ByYgNWf6XQfbvtFFWNtUa3bM/fit-in/1024x1024/filters:format_auto-!!-:strip_icc-!!-/2013/12/26/765/n/1922729/fb3a4c8677738295_7.plank-and-rotate/i/Elbow-Plank-Rotate.jpg)

### Workout 2:

<https://www.womenshealthmag.com/sites/womenshealthmag.com/files/articles/2017/02/fitgif-friday-reverse-lunge-with-pulse-slider-main.jpg>

[https://www.shape.com/sites/shape.com/files/styles/slide/public/static-squat-420\\_0.jpg](https://www.shape.com/sites/shape.com/files/styles/slide/public/static-squat-420_0.jpg)

<https://stylesatlife.com/wp-content/uploads/2017/05/Side-Squats.jpg>  
<https://stylesatlife.com/wp-content/uploads/2017/05/Side-Squats.jpg>

<https://fitmw.com/wp-content/uploads/2015/11/In-and-Out-Jump-Squats.jpg>

<https://blog.myfitnesspal.com/wp-content/uploads/2015/10/8.-Frog-Press-B.jpg>

<https://static.onecms.io/wp-content/uploads/sites/35/2015/08/04014614/single-leg-bridge.jpg>

[https://media1.popsugar-assets.com/files/thumbor/7ARI1Vjmlbuyq3ARFYdkBXCYT0E/fit-in/1024x1024/filters:format\\_auto-!!-:strip\\_icc-!!-/2015/10/15/815/n/1922729/dabec199\\_Skater-Plyo/i/Side-Skater.jpg](https://media1.popsugar-assets.com/files/thumbor/7ARI1Vjmlbuyq3ARFYdkBXCYT0E/fit-in/1024x1024/filters:format_auto-!!-:strip_icc-!!-/2015/10/15/815/n/1922729/dabec199_Skater-Plyo/i/Side-Skater.jpg)

### Workout 3:

[https://www.irishexaminer.com/remote/media.central.ie/media/images/x/xJUMPINGLUNGE\\_large.jpg?width=648&s=ie-345457](https://www.irishexaminer.com/remote/media.central.ie/media/images/x/xJUMPINGLUNGE_large.jpg?width=648&s=ie-345457)

<https://webuserblog.com/wp-content/uploads/2015/11/Push-ups-from-the-floor.jpg>

[https://cdn-xi3mbccdkztvoept8hl.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/watermarked/Modified\\_Pushup1.png](https://cdn-xi3mbccdkztvoept8hl.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/watermarked/Modified_Pushup1.png)

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

<https://i.pinimg.com/736x/df/23/ae/df23ae0268689490f5ef11e38fbd71a6--girl-workout-workout-tips.jpg>

<http://kumu.brocku.ca/images/kine4p22d022015/d/d4/RussianTwistModification.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](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)

<http://static.oprah.com/2016/12/plank-jump-in-568x568.jpg>

<https://timedotcom.files.wordpress.com/2016/02/motto-exercise-lay-down-push-up-illo-16-9.jpg?quality=85&w=940&h=528&crop=1>

[https://media1.popsugar-assets.com/files/thumbor/7ARI1Vjmlbuyq3ARFYdkBXCytoE/fit-in/1024x1024/filters:format\\_auto-!!-:strip\\_icc-!!-/2015/10/15/815/n/1922729/dabec199\\_Skater-Plyo/i/Side-Skater.jpg](https://media1.popsugar-assets.com/files/thumbor/7ARI1Vjmlbuyq3ARFYdkBXCytoE/fit-in/1024x1024/filters:format_auto-!!-:strip_icc-!!-/2015/10/15/815/n/1922729/dabec199_Skater-Plyo/i/Side-Skater.jpg)

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

(26.03.2020)