

10 min. warm up (einlaufen+ movment pre.)

3*20 Standwaage je Seite , Arme gestreckt nach oben



3*1min Skijumper Position Arme höhe Ohren halten



3*20 Jumps, aus der tiefen Beinbeugung (Hände in der Hüfte oder an der Schläfe)



3*20 Lunches je Seite im Lauf nach vorne, Arme an die Schläfe



3*20 Squats auch mit Zusatzgewicht möglich, z.B. Rucksack oder Trinkflaschen



3*12-15 Liegestütz



3*20 C Crunch



3*30 sec. je Seite Seitstütz halten (Option: Bein und Arm abheben)



3*1,5min. Unterarmstütz halten



3*20 Schwimmen mit Armen und Beinen (in Bauchlage)



3* 15 je Knie : Liegestützposition Knie zum diagonalen Arm ran ziehen und wieder strecken



Dehnung/Rollen 10 min.