

Schwimmersatztraining

Ganzkörperworkout

Aufwärmen

- Handgelenke kreisen: *jede Hand zehnmal nach rechts/links*
- Armkreisen in entgegengesetzter Richtung: *10 Wiederholungen*
- Kniebeugen *10 Wiederholungen*
- Sprünge aus dem Stand *5 Wiederholungen*
- Plank *30 Sekunden*

Kurz durchschnaufen und anschließend mit dem Hauptteil beginnen

Versucht in den **roten Phasen alles zu geben** und euch in den **blauen Phasen zu erholen**.
Hauptteil (zweimal ohne Pausen wiederholen):

- **Wandsitzen 20 Sekunden**
- **1 Minute Hampelmann**
- **Liegestütz 5**
- **1 Minute Hampelmann**
- **Kniebeugen 10**
- **1 Minute Hampelmann**
- **Plank 20 Sekunden**
- **1 Minute Hampelmann**

Anmerkungen

- 1. Hampelmann:**
 - ◆ Alternativen wären auf der Stelle laufen oder tanzen
- 2. Wandsitzen:**
 - ◆ Lehnt euch mit dem Rücken an eine Wand
 - ◆ Rutscht diese soweit herunter dass die Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden
 - ◆ Position halten
- 3. Liegestütz:**
 - ◆ Hände sollten schulterbreit ausgerichtet sein
- 4. Kniebeugen:**
 - ◆ Ausgangsposition ist etwas mehr als schulterbreit
 - ◆ Die Fußspitzen zeigen in dieselbe Richtung wie die Knie
 - ◆ Den Rücken durchdrücken und die Abwärtsbewegung startet mit dem Gesäß
- 5. Plank:**
 - ◆ Ellbogen sind schulterbreit auf dem Boden platziert
 - ◆ Der Kopf schaut entspannt nach unten