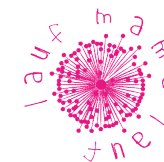


LAUFMAMALAUFG

#OutdoorLove - Mini-Workout to go



1. Block mit Standbein rechts

Zeit	Übung	Ausgangsposition	Ausführung
30 sec	3-beiniger Hund	linkes Bein weit nach hinten oben gestreckt, Hände am Boden, Standbein (rechts) leicht im Knie gebeugt	linkes Bein absenken, Knie unter den Körper führen Richtung Kinn, Standbein geht mit tief
30 sec	Lunge	rechtes Bein vorn, 90° Winkel im Knie, linkes Bein hinten, Knie tief	Übung halten oder leicht federn
30 sec	Standwaage	mit dem rechten Bein als Standbein in die Standwaage drücken, linkes Bein parallel zum Boden,	Körpermitte parallel zum Boden ausrichten, mit den Armen ausbalancieren, halten
30 sec	Pause (lockeres Laufen am Platz)		
30 sec	Oberschenkel-Push Up	rechtes Bein als Standbein (leicht im Knie gebeugt) Oberkörper aufrecht	linkes Bein gestreckt nach vorn (45°), Standbein im Knie weiter beugen, tief gehen - aus dem Oberschenkel wieder hoch drücken
30 sec	Bein-Seitzug	rechtes Bein als Standbein, Oberkörper aufrecht	linkes Bein gestreckt zur Seite ziehen, wer mag, Standbein bei jedem Zug mehr beugen und wieder zurück
30 sec	Sumo Squat	beide Füße mehr als hüftbreit voneinander auf den Boden bringen, im Knie tief beugen, Po weit nach hinten	im Sumo Squat bleiben, Arme parallel zueinander vor dem Körper lang gestreckt, nach oben bis zu den Ohren führen & zurück
30 sec	Pause (lockeres Laufen am Platz)		
30 sec	Plank aus dem Sumo Squat	aus dem tiefen Squat Hände nach vorn auf den Boden führen und mit den Beinen nach hinten gehen / springen	aus dem Plank zurück: Füße wieder nah an die Hände bringen (springen/gehen), aufrichten, Hände vor den Oberkörper → wiederholen <i> Tipp: Zeit einteilen, ggf. Plank länger halten</i>
30 sec	Liegestütz	aus dem letzten Plank in den Liegestütz gehen	Ellbogen zur Seite beugen (Fortgeschritten: nach hinten ziehen)
30 sec	Pause (lockeres Laufen am Platz)		

2. Block Standbeinwechsel

Zeit	Übung	Ausgangsposition	Ausführung
30 sec	3-beiniger Hund	rechtes Bein weit nach hinten oben gestreckt, Hände am Boden, Standbein (links) leicht im Knie gebeugt	rechtes Bein absenken, Knie unter den Körper führen Richtung Kinn, Standbein (links) geht mit tief
30 sec	Lunge	linkes Bein vorn, 90° Winkel im Knie, rechtes Bein hinten, Knie tief	Übung halten oder leicht federn
30 sec	Standwaage	mit dem linken Bein als Standbein in die Standwaage drücken, rechtes Bein parallel zum Boden,	Körpermitte parallel zum Boden ausrichten, mit den Armen ausbalancieren, halten
30 sec	Pause (lockeres Laufen am Platz)		
30 sec	Oberschenkel-Push Up	linkes Bein als Standbein (leicht im Knie gebeugt) Oberkörper aufrecht	rechtes Bein gestreckt nach vorn (45°), Standbein im Knie weiter beugen, tief gehen - aus dem Oberschenkel wieder hoch drücken
30 sec	Bein-Seitzug	linkes Bein als Standbein, Oberkörper aufrecht	rechtes Bein gestreckt zur Seite ziehen, wer mag, Standbein bei jedem Zug mehr beugen und wieder zurück
30 sec	Sumo Squat	beide Füße mehr als hüftbreit voneinander auf den Boden bringen, im Knie tief beugen, Po weit nach hinten	im Sumo Squat bleiben, Arme parallel zueinander vor dem Körper lang gestreckt, nach oben bis zu den Ohren führen & zurück
30 sec	Pause (lockeres Laufen am Platz)		
30 sec	Plank aus dem Sumo Squat	aus dem tiefen Squat Hände nach vorn auf den Boden führen und mit den Beinen nach hinten gehen / springen	aus dem Plank zurück: Füße wieder nah an die Hände bringen (springen/gehen), aufrichten, Hände vor den Oberkörper → wiederholen
30 sec	Liegestütz	aus dem letzten Plank in den Liegestütz gehen	Ellbogen zur Seite beugen (Fortgeschritten: nach hinten ziehen)
30 sec	Pause (lockeres Laufen am Platz)		