



### **Erster Satz**

- 1: warmup zweier Teams spiegeln
- 2: Kniebeugen 20 x
- 3: Ausfallschritt 20 x L + R nach vorn
- 4: Ausfallschritt 20 x L + R nach hinten
- 5: Jumping Jack 1 Minute
- 6: Liegestützen 20 x
- 7: Plank 1 Minute
- 8: Burpees tief- hoch
- 9: Beinheben L + R im Wechsel
- 10: Käfer 1 Minute
- 11: Skippings 1 Minute
- 12: Superman 1 Minute
- 13: Slamball 1 Minute
- 14: Russiantwist mit Slamball auf Boden L + R 1 Minute
- 15: Bauch - Hände über die Knie schieben- Füße a. Boden

### **Zweiter Satz**

- 1: Tubes - Bizeps
- 2: Kniebeugen 20 x mit Slamball
- 3: Ausfallschritt 20 x L + R nach vorn mit Slamball
- 4: Ausfallschritt 20 x L + R nach hinten mit Slamball
- 5: Jumping Jack 1 Minute
- 6: Liegestützen 20 x
- 7: Plank 1 Minute
- 8: Burpees tief- hoch - Sprung nach oben- Hände gestreckt
- 9: Beinheben - beide Beine
- 10: Käfer 1 Minute
- 11: Skippings 1 Minute
- 12: Superman 1 Minute
- 13: Slamball 1 Minute
- 14: Russiantwist mit Slamball auf Boden L + R 1 Minute
- 15: Bauch - Hände über die Knie schieben- Füße a. Boden

### **Dritter Satz**

- 1: Tubes - Schulter vorne 1 Minute
- 2: Kniebeugen 20 x mit Slamball - Sprung nach oben
- 3: Ausfallschritt 20 x L + R nach vorn mit Slamball
- 4: Ausfallschritt 20 x L + R nach hinten mit Slamball
- 5: Jumping Jack 1 Minute
- 6: Liegestützen 20 x
- 7: Plank 1 Minute
- 8: Burpees tief- hoch - Sprung nach oben- Hände gestreckt
- 9: Beinheben - beide Beine
- 10: Käfer 1 Minute
- 11: Skippings 1 Minute
- 12: Superman 1 Minute
- 13: Slamball 1 Minute
- 14: Russiantwist mit Slamball auf Boden L + R 1 Minute
- 15: Bauch - Hände über die Knie schieben- Füße a. Boden

Cooldown