PYC Winter-Workout

Dienstag 12. Januar 2021

1. Aufwärmen:

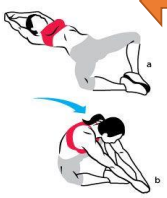
10x	Vom Stehen in die Plank laufen und wieder zurück (Beine durchgestreckt lassen!)
20x	Kniebeugen
30x	Hampelmänner (Jumping Jacks)

2. Hauptteil:

Beide Sportler machen die Übungen parallel. Während der eine Sportler die Anzahl (10x/20x/30) an Übungen durchführt, muss der andere seine Übung durchhalten. Danach werden die Übungen gewechselt. Anschließend kommt die nächste Übung. **Pausen werden eigenständig gemacht, teilt euch eure Kraft gemeinsam ein!** Es werden 3 Durchgänge hintereinander gemacht, also macht jeder Sportler alle 6 Übungen dreimal. **Stoppt eure Zeit und schaut wie lange ihr als Team braucht!**

Wenn du das Workout **alleine** machst, dann halte die Übungen ohne Anzahl immer **für 1 Minute** durch. Die Anzahl der anderen Übungen und die Runden bleiben gleich. Du kannst auch alleine deine Zeit stoppen.

	Sportler 1	Sportler 2
10x	**Burpees** jump over Plank-Partner	**Unterarmstütz** (Plank) halten
	Wechsel	
20x	**Liegestütz** auf den Knien	**Hampelmänner** (Jumping Jacks)
	Wechsel	
30x	**Butterfly Sit Ups** (geöffnete Beine)	**Wandsitzen**
	Wechsel	



3 Runden

3. Selbstständig dehnen