



**.. MACH DICH FIT
FÜR DEINE ZUKUNFT!**
#BPOLFIT

VORAB:

Voraussetzungen, um den 10-Wochen-Plan zu beginnen:

- mind. 10 Liegestütze
- mind. 30 min Dauerlauf (eigenes Tempo)
- mind. 25 Squats (Kniebeugen)
- mind. 30 Sek. Unterarmstütz halten

WAS BENÖTIGST DU?

- ein Handtuch
- Wasserflaschen als Gewichte
(je nach Intensität 2x 0.5 l oder 2x 1 l)
- einen weichen Untergrund oder eine Matte
- eine App oder eine Fitnessuhr, um deine Zeit und Strecke beim Laufen zu messen
- eine Flasche Wasser (Trinken ist wichtig)
- Falls du nicht die Workoutvideos nutzt, erstelle dir eine Musikplaylist. So fallen die Übungen leichter und es macht mehr Spaß.

EXKURS: AKTIVE REGENERATION

- Spaziergehen
(am besten mit dem Podcast Funkdisziplin)
- Yoga oder Dehnen
- Falls du eine Faszienrolle hast, roll deine Muskeln aus.
- Fahrradfahren

TIPPS UND HINWEISE:

- Falls dir eine Woche besonders schwergefallen ist, kannst du sie so oft wiederholen, bis du dich fit für die neue Woche fühlst.
- Gib nicht auf! Manchmal dauert es etwas länger, bis man Erfolge sieht. Jeder Körper ist anders.
- Du kannst die Pausentage tauschen, falls du einen Tag mehr Pause brauchst. Bedenke aber, dass du dann laut Plan zwei Workouts hintereinander machen solltest. Mache zur Not die gleiche Woche noch einmal.
- Falls du am Ende noch nicht fit genug für das Auswahlverfahren bist, kannst du die Woche 6 bis 10 noch einmal wiederholen.
- Ein Hinweis, der auch für deine zukünftige Ausbildung wichtig ist: Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung (Regen ist kein Hindernis).

LOS GEHT'S!

DEIN PLAN

#BPOLFIT

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Woche 1	Lockerer 4-km oder 5-km-Lauf Pace egal	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Workout 2 mit Mert - Herz-Kreislauf-System -	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Workout 1 mit Babett - Ober- und Unterkörper -	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Entspannung Mach etwas, was dir gut tut.
Woche 2	Intervalllauf 400 m schnell laufen Pause 200 m gehen - 6 Wiederholungen -	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Workout 3 mit Alex - Oberkörper -	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Workout 4 mit Annabell - Rumpf- und Beinmuskulatur -	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Entspannung Mach etwas, was dir gut tut.
Woche 3	Lockerer 5-km-Lauf Pace egal	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Workout 2 mit Mert - Herz-Kreislauf-System -	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Workout 1 mit Babett - Ober- und Unterkörper -	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Entspannung Mach etwas, was dir gut tut.
Woche 4	Intervalllauf 400 m schnell laufen Pause 200 m gehen - 6 Wiederholungen -	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Workout 3 mit Alex - Oberkörper -	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Workout 4 mit Annabell - Rumpf- und Beinmuskulatur -	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Entspannung Mach etwas, was dir gut tut.
Woche 5	30 min Laufen Pace 05:45 – 06:15	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Workout 6 mit Mert - Herz-Kreislauf-System - - Bein- und Rumpfmuskulatur -	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Workout 5 mit Babett - Schultermuskulatur -	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Entspannung Mach etwas, was dir gut tut.
Woche 6	Intervalllauf 400 m schnell laufen Pause 200 m gehen - 6 Wiederholungen -	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Workout 3 mit Alex - Oberkörper -	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Workout 4 mit Annabell - Rumpf- und Beinmuskulatur -	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Entspannung Mach etwas, was dir gut tut.
Woche 7	40 min Laufen Pace 5:30 – 06:00	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Workout 6 mit Mert - Herz-Kreislauf-System - - Bein- und Rumpfmuskulatur -	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Workout 5 mit Babett - Schultermuskulatur -	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Entspannung Mach etwas, was dir gut tut.
Woche 8	Intervalllauf 400 m schnell laufen Pause 200 m gehen - 6 Wiederholungen -	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Workout 3 mit Alex - Oberkörper -	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Workout 1 mit Babett - Ober- und Unterkörper -	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Entspannung Mach etwas, was dir gut tut.
Woche 9	40 min Laufen Pace 5:00 – 05:30	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Workout 6 mit Mert - Herz-Kreislauf-System - - Bein- und Rumpfmuskulatur -	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Workout 7 mit Alex - Oberkörper -	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Entspannung Mach etwas, was dir gut tut.
Woche 10	12-min-Cooperlauf Bewerberinnen: bis 17 Jahre: 1900 m ab 18 Jahre: 2000 m Bewerber: bis 17 Jahre: 2300 m ab 18 Jahre: 2400 m	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Workout 6 mit Mert - Herz-Kreislauf-System - - Bein- und Rumpfmuskulatur -	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Workout 7 mit Alex - Oberkörper -	Regeneration (aktive Regeneration möglich)	Workout 8 mit Annabell - Herz-Kreislauf-System; Beine -

#BPOLFIT

DIE EINZELNEN **WORKOUTS**



WORKOUT 1 SCHWERPUNKT: OBER- UND UNTERKÖRPER

#BPOLFIT

Hier geht's zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=dFiB5dHdgto>

WARMUP

Hampelmann	Arme hinter dem Kopf zusammenführen	30 Sek.
Twist	Unterkörperrotation im Sprung nach rechts und links	30 Sek.
Hüftkreisen	Stehend, Hüften kreisen, Richtung wechseln	30 Sek.
Kniekreisen	Beine zusammenstellen, Hände auf Knie legen und Knie kreisen	30 Sek.

WORKOUT

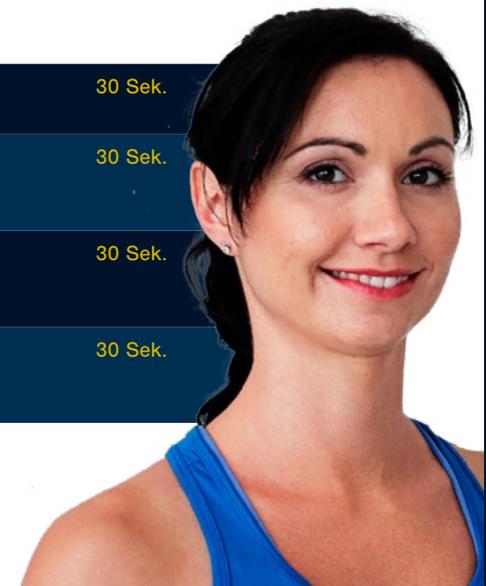
Burpees	Liegestützposition einnehmen, Füße nacheinander Richtung Hand stellen, aufstehen, gestreckt hochspringen und wiederholen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Unterarmstütz	Bauchlage, Unterarme und Fußspitzen auf den Boden, Schultern über den Ellenbogen, Bauchspannung	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Kniebeuge (statisch)	Knie beugen und halten	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Liegestütz	Nasenspitze berührt den Boden	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Sit-ups	Rückenlage, Beine anwinkeln, Hände in den Nacken, Oberkörper auf- und abrollen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Ausfallschritt (rechts)	Rechten Fuß nach vorne stellen, das hintere Bein einknicken, nach unten gehen, das vordere Knie bleibt im rechten Winkel	40 Sek.
		Pause 15 Sek.

Ausfallschritt (links)	Linken Fuß nach vorne stellen, das hintere Bein einknicken, nach unten gehen, das vordere Knie bleibt im rechten Winkel	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Seitstütz (rechts)	Seitenlage, rechten Unterarm aufstellen, linke Hand auf den Boden aufstützen, Becken hochdrücken und halten	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Seitstütz (links)	Seitenlage, linken Unterarm aufstellen, rechte Hand auf den Boden aufstützen, Becken hochdrücken und halten	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Superman	Bauchlage, Arme, Beine und Oberkörper anheben und halten	40 Sek.
		Pause 60 Sek.

WORKOUT WIEDERHOLEN

COOLDOWN

Dehnung Beinbeuger	Stehend, Oberkörper nach vorne runternehmen, Beine durchgestreckt	30 Sek.
Dehnung Beinstrecker (rechts)	Stehend, rechten Fuß zum Gesäß ziehen und halten	30 Sek.
Dehnung Beinstrecker (links)	Stehend, linken Fuß zum Gesäß ziehen und halten	30 Sek.
Dehnung Brust	Hände hinter dem Rücken zusammenführen, Schulterdehnung in Richtung Boden und nach hinten	30 Sek.



WORKOUT 2 SCHWERPUNKT: HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

#BPOLFIT

Hier geht's zum Video: https://www.youtube.com/watch?v=Y__0qhTb0Q4

WARMUP

Wechselsprung mit Armbewegung	Wechselsprung vor und zurück, dabei die Arme abwechselnd heben und senken	30 Sek.
Arme vorwärts kreisen	Schulterbreiter Stand, Arme nach vorne kreisen lassen, dabei die Schultermuskulatur hinten zusammendrücken	30 Sek.
Arme rückwärts kreisen	Schulterbreiter Stand, Arme nach hinten kreisen lassen, dabei die Schultermuskulatur hinten zusammendrücken	30 Sek.

WORKOUT

Für diese Übung benötigst du ein Handtuch.

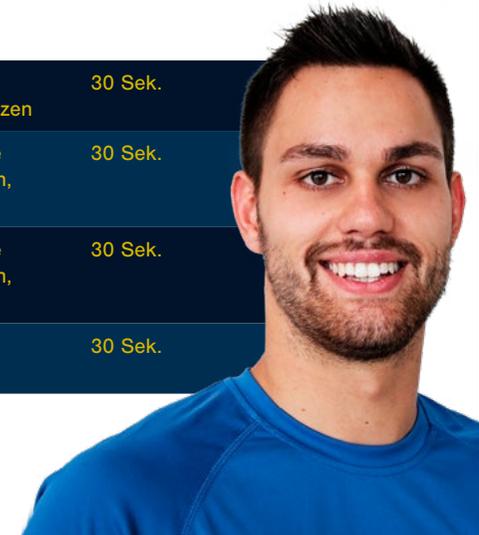
Eisschnelllauf	Große Sidestep-Bewegungen nach rechts und links, Bewegungen wie beim Eisschnelllauf	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Liegestütz-Lauf	Liegestützposition, Knie diagonal Richtung Ellenbogen anziehen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Pendel	Rückenlage, Beine im rechten Winkel langsam nach rechts und links ablassen, nicht ablegen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Frontsteps	Großer Schritt nach vorne und hinten, rechtes und linkes Bein im Wechsel	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Liegestütz-Unterarmstütz	Aus dem Liegestütz in den Unterarmstütz und zurück in den Liegestütz gehen, beide Arme im Wechsel	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Football-Übung	Mit kleinen, schnellen Schritten auf der Stelle laufen, nach einigen Sekunden auf den Boden legen, wieder aufstehen und weiterlaufen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.

Katzenbuckel	Rundrücken, Knie leicht vom Boden lösen, Position halten, Bauchspannung	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Superman-Gleiten	Bauchlage, Handgelenke auf Höhe der Hosennaht, Handflächen zeigen nach unten, Oberkörper und Arme anheben, dabei Daumen außen nach oben drehen und Schulterblätter zusammenschieben	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Frontheben	Kniend, Handtuch-Enden in beide Hände, Oberkörper leicht nach vorn gebeugt, unter Spannung des Handtuches Arme gestreckt über dem Kopf in den Nacken ziehen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Mountain Climber	Liegestützposition, im Wechsel Knie in Richtung Kinn ziehen	40 Sek.
		Pause 60 Sek.

WORKOUT WIEDERHOLEN

COOLDOWN

Dehnung Beinbeuger	Sitzend, Beine ausgestreckt, Bewegen des Oberkörpers in Richtung Zehenspitzen	30 Sek.
Unterer Rücken (rechts)	Rückenlage, rechten Fuß über das linke Knie legen, Beine zur Seite fallen lassen, mit Hand nachdrücken	30 Sek.
Unterer Rücken (links)	Rückenlage, linken Fuß über das rechte Knie legen, Beine zur Seite fallen lassen, mit Hand nachdrücken	30 Sek.
Adduktoren	Schmetterlingssitz, Knie seitlich nach unten drücken	30 Sek.



WORKOUT 3 SCHWERPUNKT: OBERKÖRPER

#BPOLFIT

Hier geht's zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=jazVUeiYhhg>

WARMUP

Hampelmann	Arme hinter dem Kopf zusammenführen	30 Sek.
Arme kreisen	Schulterbreiter Stand, Arme kreisen lassen, Geschwindigkeit steigern, vorwärts und rückwärts im Wechsel	60 Sek.
Beinpendel (rechts)	Rechtes Bein locker nach vorn und hinten pendeln, Arme mitnehmen	30 Sek.
Beinpendel (links)	Rechtes Bein locker nach vorn und hinten pendeln, Arme mitnehmen	30 Sek.

WORKOUT

Für diese Übung benötigst du zwei Gewichte, z. B. kleine Wasserflaschen oder Hanteln.

Burpees	Liegestützposition einnehmen, Füße nacheinander Richtung Hand stellen, aufstehen, gestreckt hochspringen und wiederholen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Liegestütz auf Kommando	Auf Kommando „Eins“ nach unten gehen, bei „Zwei“ wieder hochdrücken	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Liegestütz mit Aufdrehen	Liegestützposition, im Wechsel nach rechts und links mit Arm aufdrehen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Latzug mit Gewichten	Bauchlage, Arme mit Gewichten im 90° Winkel anwinkeln und nach vorne strecken	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Sitzwaage	Sitzend, Hände vor dem Körper über Kreuz auf Schulter, Beine anheben, Fußspitzen zur Decke, Ellenbogen berühren die Knie, Bauchspannung und halten	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Ausfallschritt-Sprung	Ausfallschrittposition, hinteres Knie zum Boden, Sprünge mit beiden Beinen gleichzeitig nach oben, rechts und links im Wechsel	40 Sek.
		Pause 15 Sek.

Liegestütz-Superman	Liegestützposition, im Wechsel diagonal Arm und Bein gestreckt heben und wieder abstellen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Butterfly Reverse mit Gewichten	Stehend, Knie leicht gebeugt, Oberkörper leicht nach vorne beugen, Arme seitlich mit Gewichten heben und senken	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Seitheben mit Gewichten	Sumo-Squad-Position, Knie gebeugt halten, Arme mit Gewichten seitlich anheben, kleine Bewegung auf und ab, Schulter nach unten drücken	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Klappmesser	Rückenlage, Arme und Beine diagonal abwechselnd gestreckt oben zusammenführen und wieder senken, nicht absetzen	40 Sek.
		Pause 60 Sek.

WORKOUT WIEDERHOLEN

COOLDOWN

Dehnung Beinstrecker (rechts)	Ausfallschrittposition mit rechtem Knie auf dem Boden, rechten Fuß zum Gesäß ziehen und halten	30 Sek.
Dehnung Beinstrecker (links)	Ausfallschrittposition mit linkem Knie auf dem Boden, linken Fuß zum Gesäß ziehen und halten	30 Sek.
Wirbel-Stretch (rechts)	Rückenlage, Arme seitlich ablegen, rechtes Bein gestreckt in Richtung linke Hand bewegen und auf Boden ablegen	30 Sek.



WORKOUT 4 SCHWERPUNKT: RUMPF- UND BEINMUSKULATUR

#BPOLFIT

Hier geht's zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=ySGBqnFREwI>

WARMUP

Hampelmann	Arme hinter dem Kopf zusammenführen	30 Sek.
Ausfallschritt mit Aufdrehen (rechts)	Ausfallschrittposition, linke Hand aufstellen, rechten Arm gestreckt in Richtung Decke drehen und Oberkörper mitnehmen	30 Sek.
Ausfallschritt mit Aufdrehen (links)	Ausfallschrittposition, rechte Hand aufstellen, linken Arm gestreckt in Richtung Decke drehen und Oberkörper mitnehmen	30 Sek.
Tiefe Kniebeugen	Tiefe Kniebeuge, Knie seitlich mit Ellenbogen nach außen drücken	30 Sek.

WORKOUT

Einbeinige Kniebeuge (rechts)	Auf dem rechten Bein stehend, linker Arm nach oben, Hand zum stehenden Fuß führen, möglichst tief in die Kniebeuge gehen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Einbeinige Kniebeuge (links)	Auf dem linken Bein stehend, rechter Arm nach oben, Hand zum stehenden Fuß führen, möglichst tief in die Kniebeuge gehen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Einbein-Sprung (rechts)	Auf dem rechten Bein stehend, mit beiden Händen zur Fußspitze, dabei in die Kniebeuge und Sprung nach oben	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Unterarmstütz	Liegestützposition mit Unterarmen aufgesetzt, Position halten	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Einbein-Sprung (links)	Auf dem linken Bein stehend, mit beiden Händen zur Fußspitze, dabei in die Kniebeuge und Sprung nach oben	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Liegestütz mit Durchfädeln	Liegestützposition, im Wechsel linkes Bein unterm rechten Bein durchfädeln und soweit wie möglich nach vorne strecken	40 Sek.
		Pause 15 Sek.

Superman	Bauchlage, Arme nach vorne strecken, Arme, Beine und Oberkörper gleichzeitig heben und senken, nicht ablegen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Kniehebelauf	Stehende Position, Hände in den Nacken, Knie schnell abwechselnd nach oben ziehen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Beinbeuger in Rückenlage	Rückenlage, Füße aufstellen, ein Bein gestreckt nach oben, Becken heben und senken, Wechsel der Beine	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Großer Käfer Sit-ups	Rückenlage, Hände im Nacken, Beine abwechselnd zum diagonal liegenden Ellenbogen heranziehen und wieder ausstrecken, Bauchspannung	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Beinbeuger in Rückenlage	Rückenlage, Füße aufstellen, ein Bein gestreckt nach oben, Becken heben und senken, Wechsel der Beine	40 Sek.
		Pause 60 Sek.

WORKOUT WIEDERHOLEN

COOLDOWN

Dehnung Beinbeuger (rechts)	Kniend, rechten Fuß gestreckt nach vorn aufstellen, Oberkörper nach vorne in Richtung Knie bewegen	30 Sek.
Dehnung Beinbeuger (links)	Kniend, linken Fuß gestreckt nach vorn aufstellen, Oberkörper nach vorne in Richtung Knie bewegen	30 Sek.
Dehnung Latissimus	Kniend, Oberkörper nach vorne auf die Matte bringen, Arme nach vorne gestreckt, mit Armen zu nach rechts und links wandern	30 Sek.
Oberkörper-Dehnung	Kniend, Hände bei den Füßen abstellen und Becken nach vorne schieben	30 Sek.



WORKOUT 5 SCHWERPUNKT: SCHULTERMUSKULATUR

#BPOLFIT

Hier geht's zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=IGt7KCEOr4>

WARMUP

Twist	Unterkörperrotation im Sprung nach rechts und links	30 Sek.
Oberkörper kreisen	Stehend, Arme auf der Hüfte aufstützen und den Oberkörper kreisen	30 Sek.
Arme kreisen	Schulterbreiter Stand, Arme kreisen lassen, Geschwindigkeit steigern, vorwärts und rückwärts im Wechsel	60 Sek.

WORKOUT

Für diese Übung benötigst du zwei Gewichte, z. B. kleine Wasserflaschen oder Hanteln.

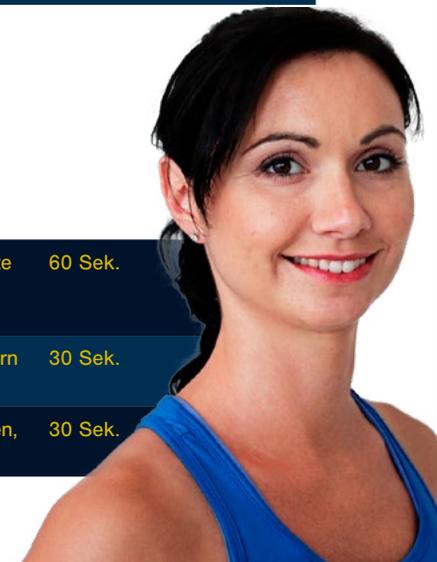
Einbeinige Burpees (rechts)	Liegestützposition einnehmen, rechten Fuß in Richtung Hand stellen, aufstehen und einbeinig gestreckt hochspringen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Liegestütz	Nasenspitze berührt den Boden	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Klappmesser	Rückenlage, Arme und Beine gestreckt oben zusammenführen und wieder senken, nicht absetzen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Liegestützposition mit Aufdrehen	Liegestützposition, Arm und Bein seitlich nach oben öffnen, Wechsel der Seiten	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Armkreisen mit Gewichten	Bauchlage, Gewicht über den Körper hinweg von rechts nach links mit gestrecktem Arm kreisen lassen, Übergabe vor dem Kopf und hinter dem Rücken auf Gesäßhöhe	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Einbeinige Burpees (links)	Liegestützposition einnehmen, linken Fuß in Richtung Hand stellen, aufstehen und einbeinig gestreckt hochspringen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.

Unterarmstütz-Wippe	Unterarmstütz, wippende Bewegungen nach vorne und hinten	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Liegestütz-Superman	Liegestütz, dann im Wechsel diagonal linken Arm und rechtes Bein gestreckt heben und wieder abstellen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Oberarm-Rotation mit Gewichten	Stehend, Gewicht in jeder Hand, Arme seitlich heben und anwinkeln, Ellenbogen leicht unterhalb der Schulter und Arme um die Oberarmachse drehen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Butterfly Reverse mit Gewichten	Stehend, Oberkörper leicht nach vorne beugen und Arme vor dem Körper seitlich nach oben und unten bewegen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Bein-Pendel mit Gewicht	Rückenlage, Arme seitlich ablegen, Beine gestreckt nach oben mit Gewicht zwischen den Füßen, Beine im Wechsel nach rechts und links ablassen	40 Sek.
		Pause 60 Sek.

WORKOUT WIEDERHOLEN

COOLDOWN

Dehnung Latissimus	Kniend, Oberkörper nach vorne auf die Matte bringen, Arme nach vorne gestreckt, mit Armen nach rechts und links wandern	60 Sek.
Dehnung Brust	Aufrecht kniend, Arme und Oberkörper wandern nach vorne, Oberkörper nach unten drücken	30 Sek.
Dehnung Trapezius	Hände gestreckt vor dem Körper verschränken, Schulterblätter auseinander ziehen	30 Sek.



WORKOUT 6 SCHWERPUNKT: HERZ-KREISLAUF-SYSTEM,

BEIN- UND RUMPFMUSKULATUR

#BPOLFIT

Hier geht's zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=2Pk9PgQO4yg>

WARMUP

Hampelmann nach vorne	Hampelmannbewegung, Arme und Beine nach vorne und hinten öffnen und schließen	30 Sek.
Criss-Cross	Beine mit hüpfenden Bewegungen überkreuzen und wieder nebeneinander stellen	30 Sek.
Ausfallschritt mit Aufdrehen	Ausfallschritt, Hände an den Schläfen, Oberkörper abwechselnd zu beiden Seiten drehen	30 Sek.
Tiefe Kniebeugen	Tiefe Kniebeuge, Knie seitlich mit Ellenbogen nach außen drücken	30 Sek.

WORKOUT

Vierecksprung	Schnelle Steps nach vorne, hinten und zu beiden Seiten und zurück zur Mitte im Wechsel	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Unterarmstütz mit Beinbewegung	Unterarmstütz, dabei abwechselnd die Knie nach außen drehen und Richtung Arm führen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Liegestützposition mit Beinbewegung	Liegestützposition, Knie abwechselnd diagonal Richtung Arm führen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Ausfallschritt-Sprung	Wechselsprünge nach vorne und hinten, Arme mitnehmen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Seitstütz-Crunch (rechts)	Seitstützposition auf dem rechten Arm, linke Hand an der Schläfe, Crunch-Bewegung mit dem linken Ellenbogen und dem linken Bein	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Seitstütz-Crunch (links)	Seitstützposition auf dem linken Arm, rechte Hand an der Schläfe, Crunch-Bewegung mit dem rechten Ellenbogen und dem rechten Bein	40 Sek.
		Pause 15 Sek.

Gesprungener Krebs	Krebsposition, Becken nach oben drücken und abspringen, Hände bleiben auf dem Boden	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Kniebeuge mit Hockstretksprung	Kniebeuge und Hockstretksprung im Wechsel	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Superman	Bauchlage, Arme nach vorne strecken, Arme, Beine und Oberkörper leicht anheben und halten, Arme und Beine im Wechsel heben und senken	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Kniebeuge mit Sprüngen	Kniebeugeposition halten, flache Sprünge abwechselnd nach rechts und links bzw. vorne und hinten mit beiden Beinen gleichzeitig	40 Sek.
		Pause 60 Sek.

WORKOUT WIEDERHOLEN

COOLDOWN

Dehnung Beinbeuger (rechts)	Kniende Seitfallschrittposition, rechtes Bein zur Seite ausstrecken, die rechte Hand greift nach der Fußspitze	30 Sek.
Dehnung Beinbeuger (links)	Kniende Seitfallschrittposition, linkes Bein zur Seite ausstrecken, die linke Hand greift nach der Fußspitze	30 Sek.
Dehnung Glute (rechts)	Kniender Ausfallschritt, vorderes rechtes Knie zur Seite drücken, linke Hand stützt den Oberkörper	30 Sek.
Dehnung Glute (links)	Kniender Ausfallschritt, vorderes linkes Knie zur Seite drücken, rechte Hand stützt den Oberkörper	30 Sek.



WORKOUT 7 SCHWERPUNKT: OBERKÖRPER

#BPOLFIT

Hier geht's zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=ehi0o0pYyUU>

WARMUP

Hampelmann	Arme hinter dem Kopf zusammenführen	30 Sek.
Wirbel-Stretch	Rückenlage, Arme seitlich ablegen, rechtes Bein gestreckt in Richtung linke Hand bewegen und auf den Boden legen, Seite wechseln	60 Sek.
Wirbel-Stretch-Variation	Bauchlage, Arme seitlich ablegen, rechtes Bein über den Rücken zur linken Hand bewegen und mit Fußspitze den Boden berühren, Seite wechseln	60 Sek.

WORKOUT

Für diese Übung benötigst du zwei Gewichte, z. B. kleine Wasserflaschen oder Hanteln.

Sprungrolle	Rückenlage, halbe Rolle rückwärts und zurückrollen nach vorne, Strecksprung	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Liegestütz-Variation	Liegestützposition, enge und breite Liegestütz im Wechsel	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Gestreckter Sit-up	Rückenlage, Arme gestreckt über den Kopf	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Liegestütz-Sprung	Liegestütz mit kleinen Sprüngen, Hände lösen sich vom Boden	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Sit-up Reverse mit Beckenlift	Rückenlage, Beine heben, dann das Becken hoch schieben und wieder ablegen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Unterarmstütz-Sprung	Unterarmstütz, mit den Füßen gleichzeitig Richtung Ellenbogen springen und zurück	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Butterfly Reverse in Bauchlage mit Gewichten	Bauchlage, Arme mit Gewichten seitlich anwinkeln, heben und senken, Schulterblätter zusammen schieben	40 Sek.

Butterfly Reverse mit Gewichten	Stehend, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt und Arme vor dem Körper seitlich nach oben und unten bewegen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Großer Käfer Sit-ups	Rückenlage, Hände im Nacken, Beine abwechselnd zum diagonal liegenden Ellenbogen heranziehen und wieder ausstrecken, Bauchspannung	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Unterarmstütz	Liegestützposition mit Unterarmen aufgesetzt, Position halten	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Großer Käfer Sit-ups	Rückenlage, Hände im Nacken, Beine abwechselnd zum diagonal liegenden Ellenbogen heranziehen und wieder ausstrecken, Bauchspannung	40 Sek.
		Pause 60 Sek.

WORKOUT WIEDERHOLEN

COOLDOWN

Dehnung Latissimus	Kniend, Oberkörper nach vorne auf die Matte bringen, Arme nach vorne gestreckt, mit Armen nach rechts und links wandern	60 Sek.
Dehnung Brust	Aufrecht kniend, Arme und Oberkörper wandern nach vorne, Oberkörper nach unten drücken	30 Sek.
Dehnung Beinbeuger	Stehend, Oberkörper nach vorne hinunterbeugen, Beine durchgestreckt	30 Sek.



WORKOUT 8 SCHWERPUNKT: HERZ-KREISLAUF-SYSTEM, BEINE

#BPOLFIT

Hier geht's zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=3z4NadPvIM0>

WARMUP

Hampelmann nach vorne	Hampelmannbewegung, Arme und Beine nach vorne und hinten öffnen und schließen	30 Sek.
Adduktoren (außen)	Rechtes Bein im 90° Winkel anheben, mit der rechten Hand das Knie stützen und nach rechts außen drehen, Seite wechseln	30 Sek.
Adduktoren (innen)	Rechtes Bein im 90° Winkel anheben, mit der linken Hand das Knie nach innen ziehen, Seite wechseln	30 Sek.
Tiefe Kniebeuge mit Aufdrehen	Tiefe Kniebeuge, Knie seitlich mit Ellenbogen nach außen drücken und Aufdrehen	30 Sek.

WORKOUT

Für diese Übung benötigst du zwei Handtücher.

Burpees mit Sidesteps	Ausfallsprung zur Seite, einbeiniger Burpee, Sprung zur anderen Seite und Wiederholung Burpee	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Liegestützposition Bauchlage	Liegestützposition, mit den Händen nach vorne krabbeln, halten und wieder zurück	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Liegestütz-Sprung	Liegestütz mit kleinen Sprüngen, Hände und Füße lösen sich vom Boden	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Liegestütz-Kniebeuge	Liegestützposition und Sprung in die Kniebeuge	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Einbeinige Kniebeuge (rechts)	Auf dem rechten Bein stehend, Arme gestreckt vor dem Körper zusammenführen, möglichst tief in die Kniebeuge gehen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Einbeinige Kniebeuge (links)	Auf dem linken Bein stehend, Arme gestreckt vor dem Körper zusammenführen, möglichst tief in die Kniebeuge gehen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.

Liegestütz-Unterarmstütz	Liegestützposition, Hände nah zusammen, aus der Position mit beiden Armen gleichzeitig in den Unterarmstütz und wieder in den Liegestütz	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Liegestütz mit Aufdrehen	Liegestützposition, im Wechsel nach rechts und links mit gestrecktem Arm aufdrehen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Einbein-Sprung mit zwei Handtüchern	Zwei Handtücher über Kreuz legen, einbeinig im Kreis in jeden Quadranten springen	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Seitstütz (rechts)	Seitenlage, rechten Unterarm aufstellen, linke Hand auf den Boden aufstützen, Becken im Wechsel heben und senken	40 Sek.
		Pause 15 Sek.
Seitstütz (links)	Seitenlage, linken Unterarm aufstellen, rechte Hand auf den Boden aufstützen, Becken im Wechsel heben und senken	40 Sek.
		Pause 60 Sek.

WORKOUT WIEDERHOLEN

COOLDOWN

Vordere Kette	Seitenlage, unteres Bein gestreckt, oberes angewinkelt, Aufdrehen des oberen Armes nach hinten, Seite wechseln	60 Sek.
Dehnung Beinbeuger	Sitzend, Beine ausgestreckt, Bewegen des Oberkörpers in Richtung Zehenspitzen	30 Sek.
Adduktoren	Schmetterlingssitz, Knie seitlich nach unten drücken	30 Sek.





**WIR WÜNSCHEN DIR VIEL
ERFOLG BEI DER BERWERBUNG!**

#BPOLFIT