

Das 12-Minuten-Training



Trainingshäufigkeit: 4-6x wöchentlich 12 Minuten
 Pro Training 4 Runden à 3 Minuten
 Intervall: 35 Sek. Übung/10 Sek. Pause
 Abwechselnd Training A und Training B

Equipment: Rucksack & Wasserflaschen (Zwei bis beliebig viele)

Aufwärmen: Alle Übungen einmal langsam sauber durchführen

Training A	
Ausfallschritte auf der Stelle	Große Schritte rückwärts auf der Stelle. Steigerungen: Knie zum Boden. Mit Rucksack.
Langarmstütz	Schultern hinter den Händen. Steigerung: Schultern über/vor den Händen. Mit Rucksack.
Schwimmer	Bauchlage ohne Füße anheben. Steigerung: Bauchlage mit Füße anheben.
Armschwung gehockt	Steigerungen: langsam/mittel /schnell. Mit Rucksack.

Training B

Hüftheben beidbeinig

Beidbeinig mit Rucksack auf Hüfte. Steigerung: einbeinig alternierend. Alternierend mit Rucksack.



Kajaker

Füße aufgestellt mit Händen. Steigerung: Füße angehoben. Mit Rucksack nach oben.



Liegestütze langsam

Auf Knien nur runter. Steigerung: gestreckt nur runter. Gestreckt runter und hoch.



Side Steps

Links/rechts antippen. Steigerung: Rucksack vor Brust haltend.

