

STATION 1

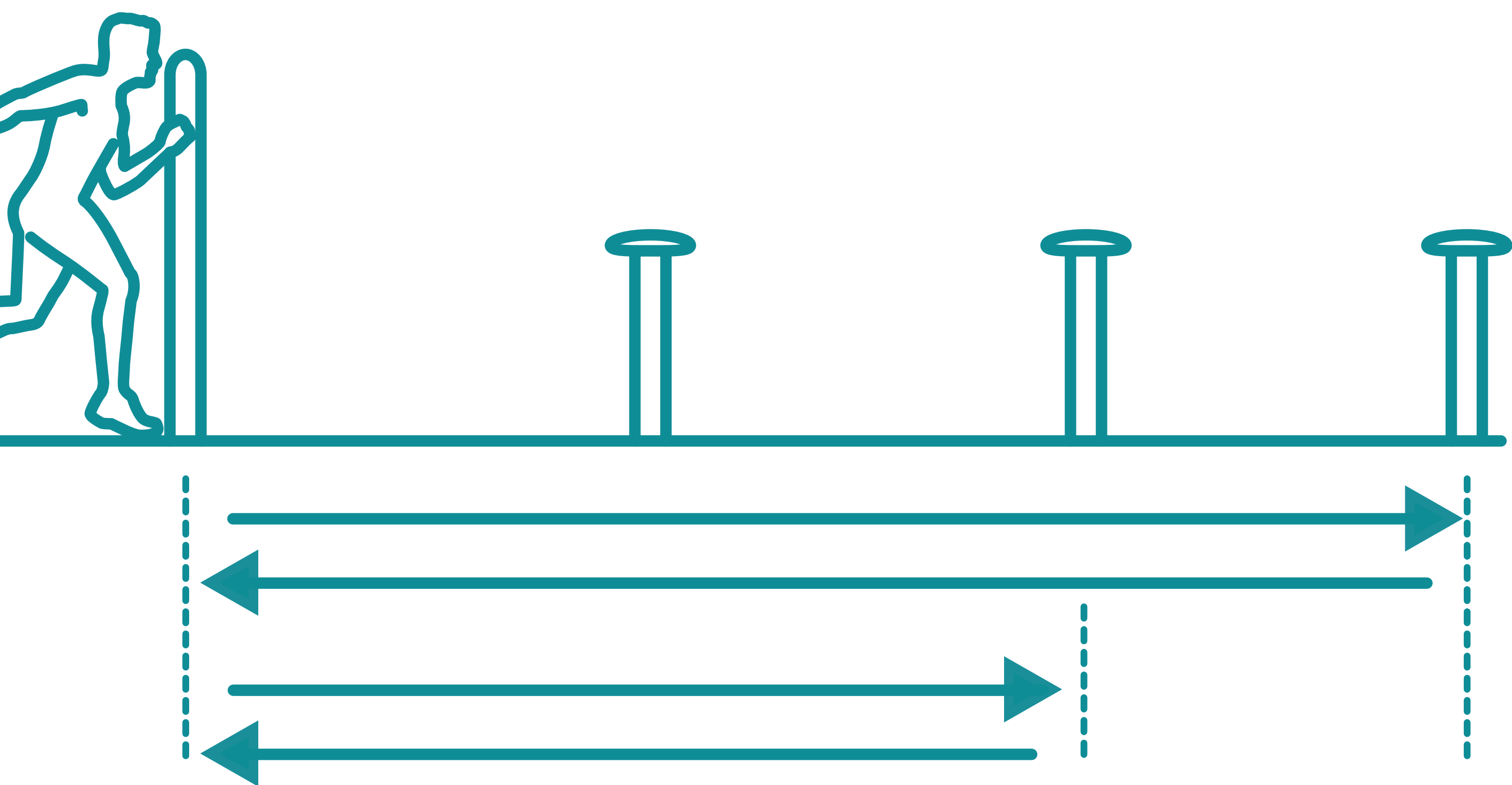
Wechselsprint

EINSTEIGER:

2 mal hin und her
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

3 mal hin und her
30 Sekunden Pause
3 Durchgänge



1. Laufe zügig oder sprinte vom Stationsschild bis zum letzten Anschlag und laufe zurück. **2.** Laufe zügig oder sprinte vom Stationsschild bis zum mittleren Anschlag und laufe zurück. Wähle die Geschwindigkeit nach eigenem Belastungsempfinden und starte im moderaten Tempo.

STATION 2

Liegestütz

EINSTEIGER:

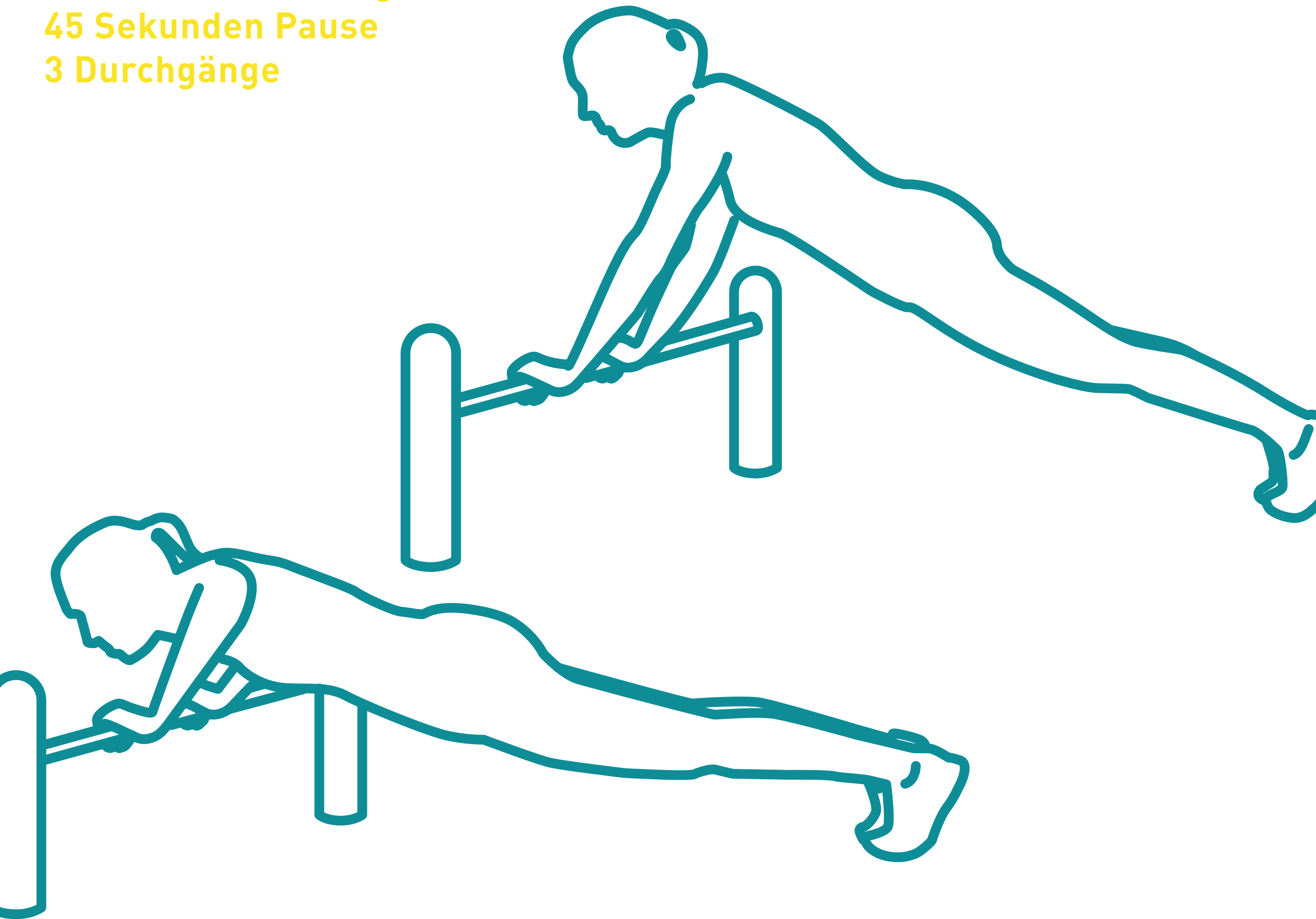
5 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

10-15 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- KOPF IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE
- BAUCHSPANNUNG



1. Stütze dich mit deinen Händen schulterbreit auf eine der beiden Stangen ab, halte die Arme nahezu gestreckt und richte deinen Blick nach unten. **2.** Halte deine Schultern senkrecht über den Händen. **3.** Stelle die Füße hinten auf, so dass der Körper eine Linie bildet. **4.** Beuge die Arme, sodass sich der Oberkörper Richtung Stange senkt. **5.** Drücke dich wieder nach oben, bis die Arme nahezu gestreckt sind.

VARIATION

Brauchst du es leichter? Dann wähle die höhere Stange aus.

STATION 3

Dips

EINSTEIGER:

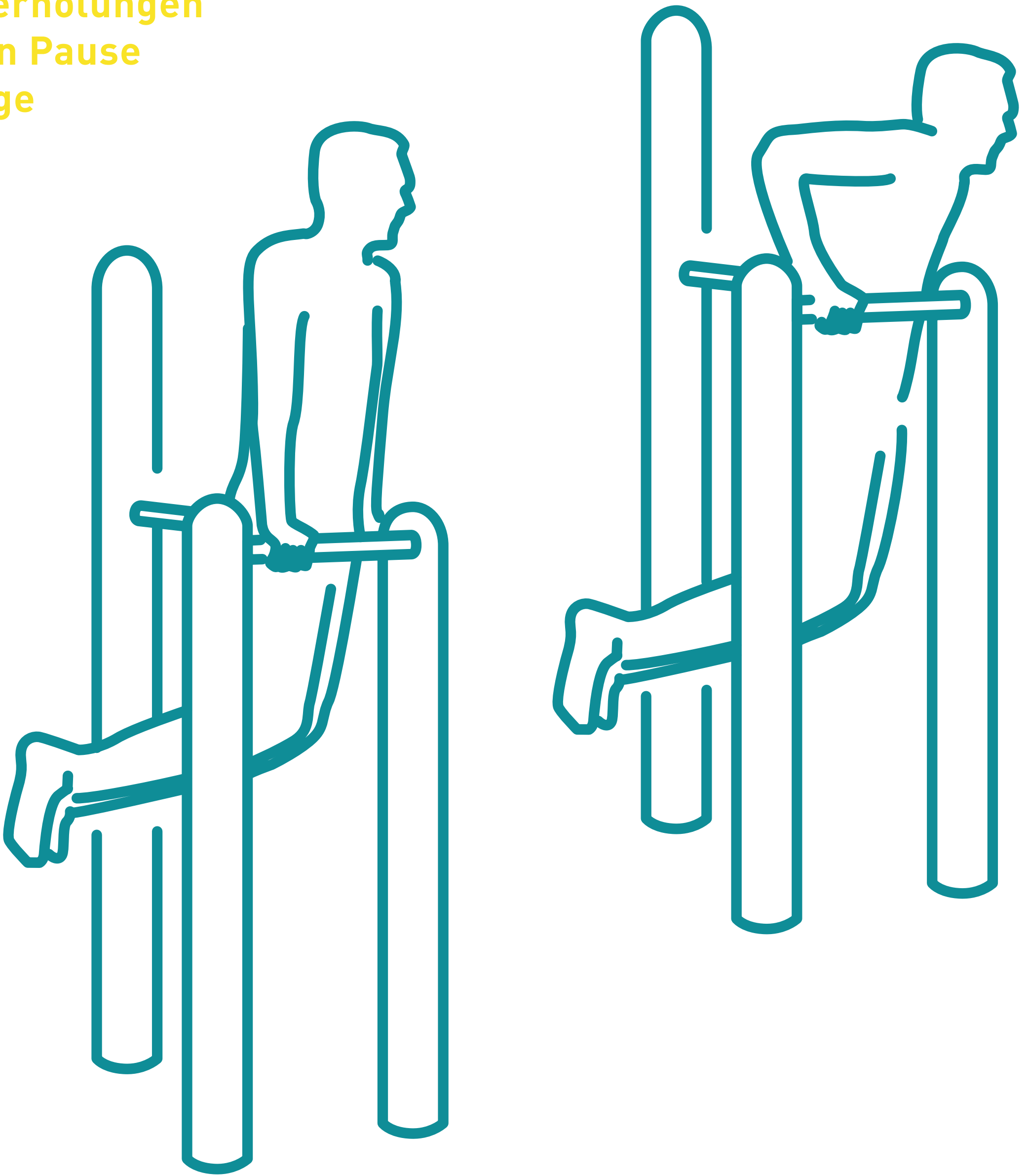
5 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

10-15 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- BAUCHSPANNUNG
- SCHULTERN TIEF



1. Stütze dich auf die Stangen über Eck und halte die Arme nahezu gestreckt.
2. Beuge die Arme (90° Winkel) und senke den Oberkörper Richtung Pfosten.
3. Drücke dich wieder nach oben und strecke die Arme.

VARIATION

**Brauchst du es leichter? Dann stütze dich mit den Füßen auf dem Aufstiegs-
pfosten ab.**

STATION 3 Klimmzug

EINSTEIGER:

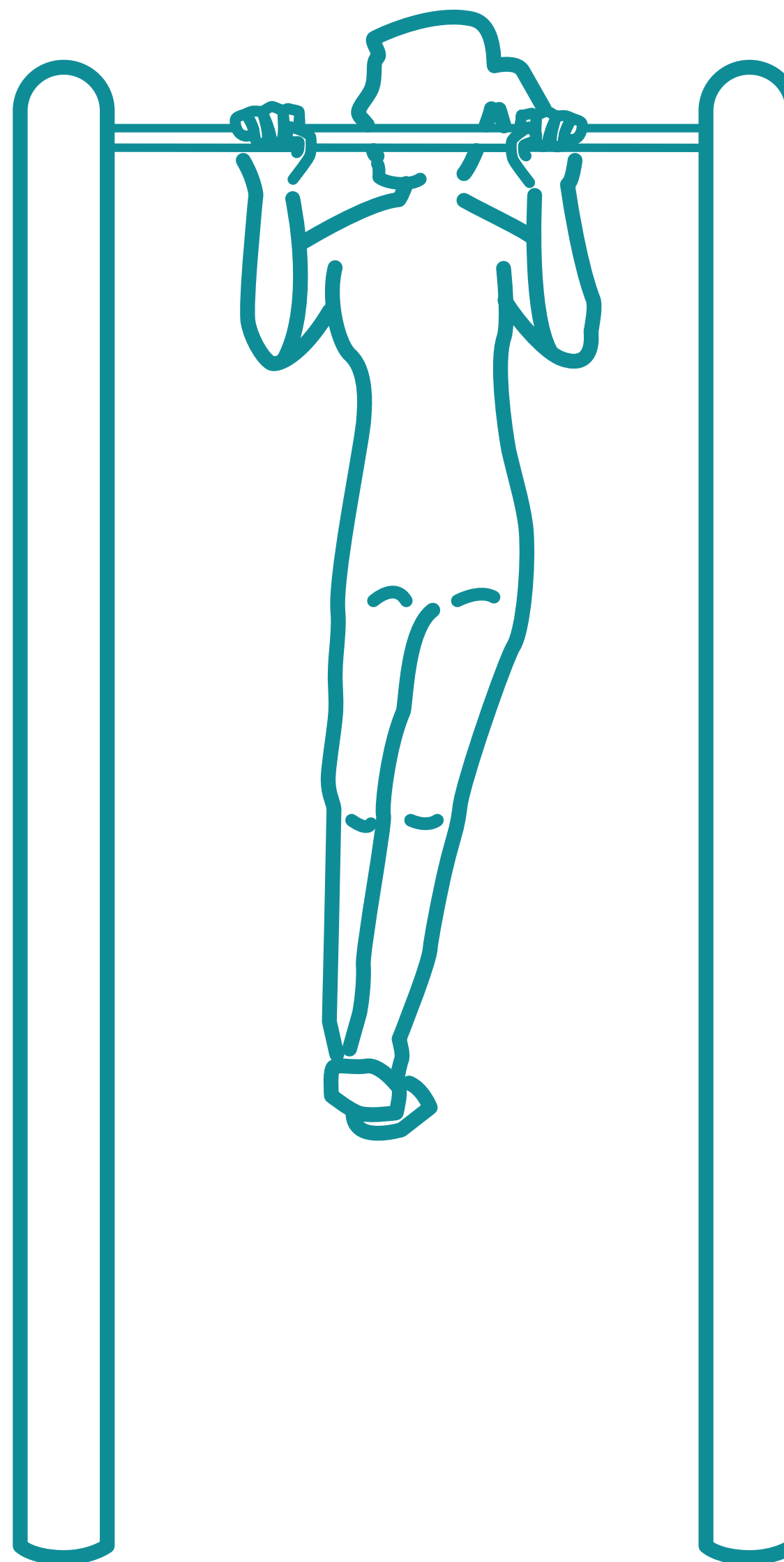
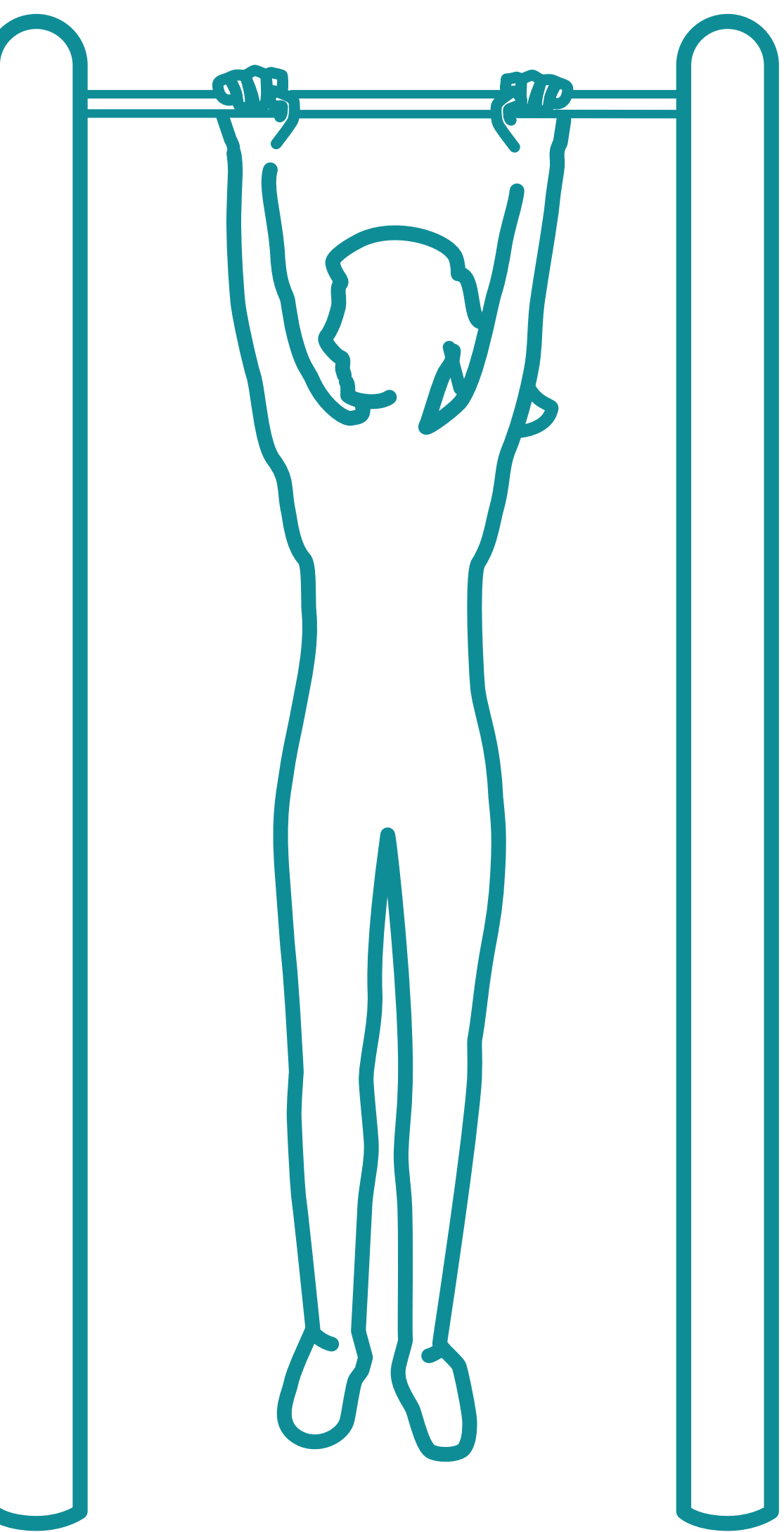
5 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

10-15 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

■ GLEICHMÄSSIG ATMEN



1. Hänge dich an die Stange und lasse dabei die Beine gestreckt oder angewinkelt. **2.** Ziehe dich nach oben, bis du mit dem Kopf über die Stange hinaus ragst. **3.** Senke deinen Körper wieder langsam nach unten, bis deine Arme fast gestreckt sind.

STATION 4

Wechselsprünge

EINSTEIGER:

30 Sekunden

60 Sekunden Pause

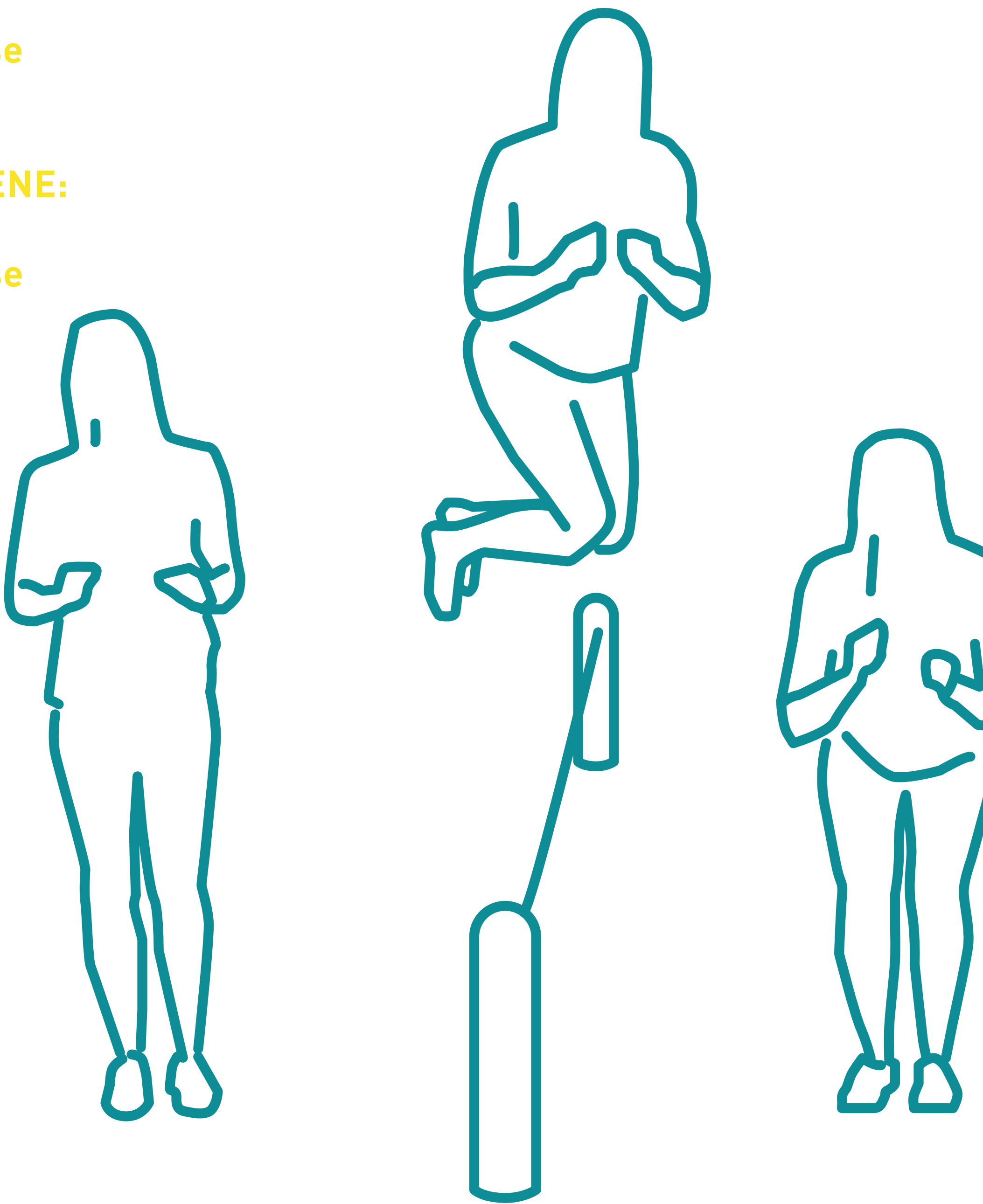
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

60 Sekunden

45 Sekunden Pause

3 Durchgänge



1. Stelle dich an der niedrigsten Stelle neben das Seil. **2.** Springe entweder mit beiden Füßen gleichzeitig oder nacheinander über das Seil auf die andere Seite. **3.** Springe wieder in die Ausgangsposition und beginne von vorne.

VARIATION

Mit und ohne Zwischensprung. Ist dir das zu leicht? Wähle eine andere Ausgangsposition, an der das Seil höher hängt.

STATION 5

Dreifach Sprungkombination

EINSTEIGER:

3 Runden

60 Sekunden Pause

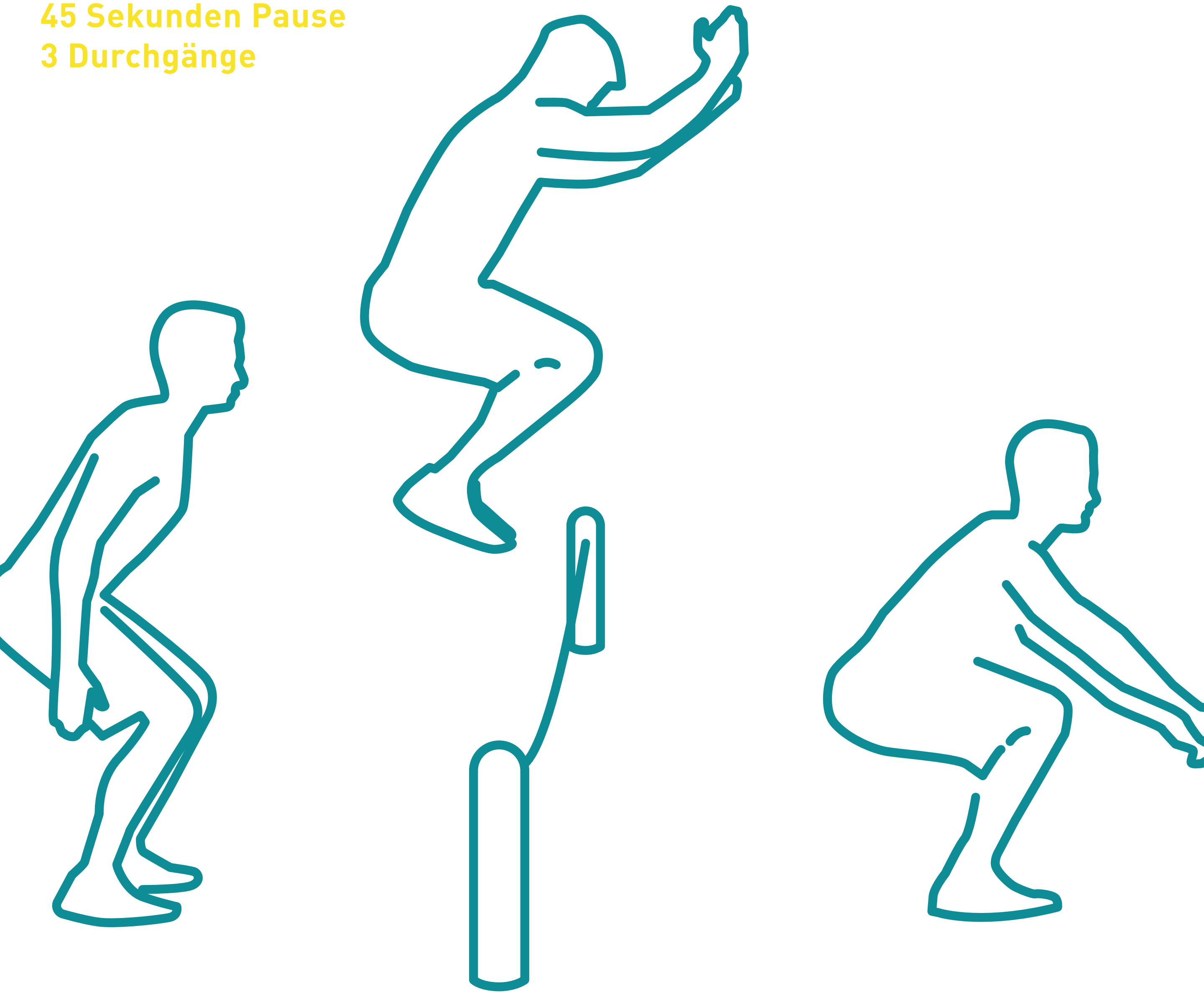
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

5 Runden

45 Sekunden Pause

3 Durchgänge



1. Stelle dich beidbeinig vor das niedrigste Seil. **2.** Springe nacheinander über alle drei Seile. **3.** Laufe zurück zum niedrigsten Seil und beginne von vorne.

VARIATION

Brauchst du es leichter? Dann springe mit einem Bein ab.

STATION 6

Twist

EINSTEIGER:

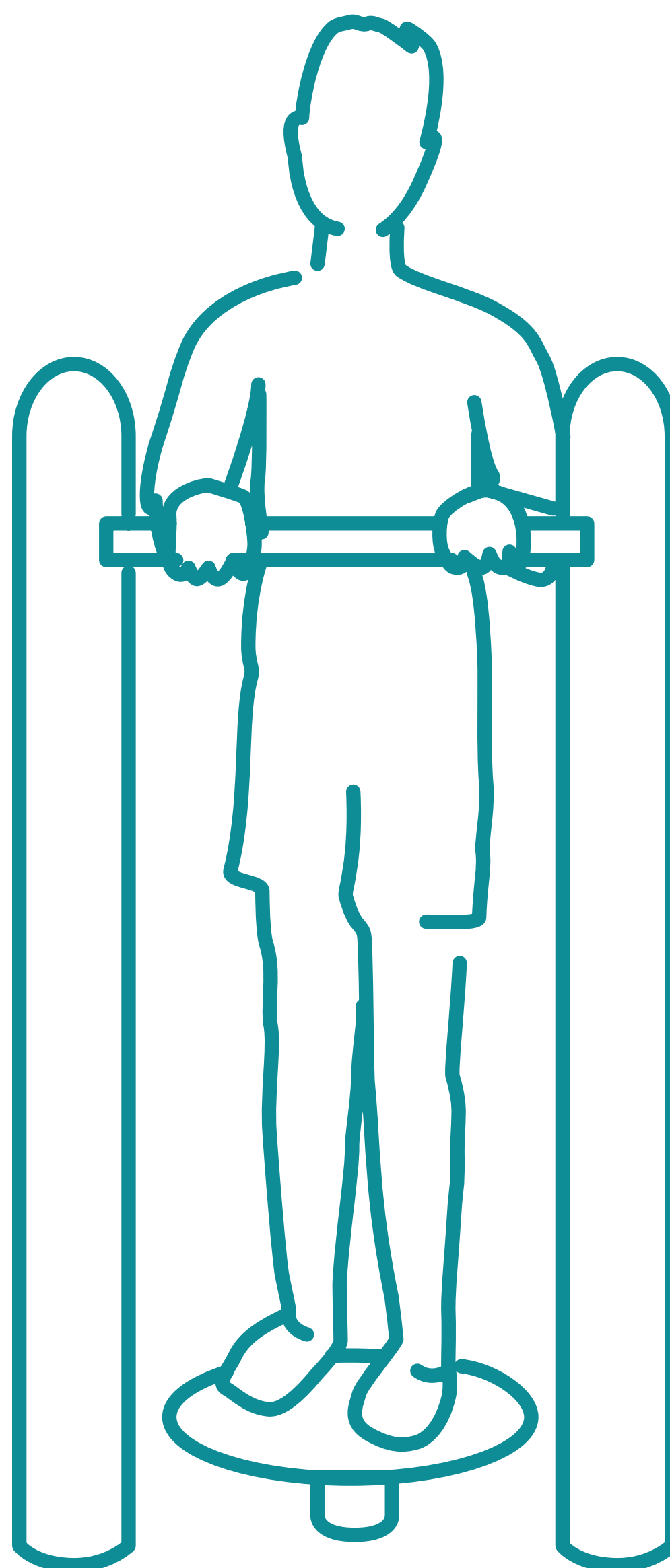
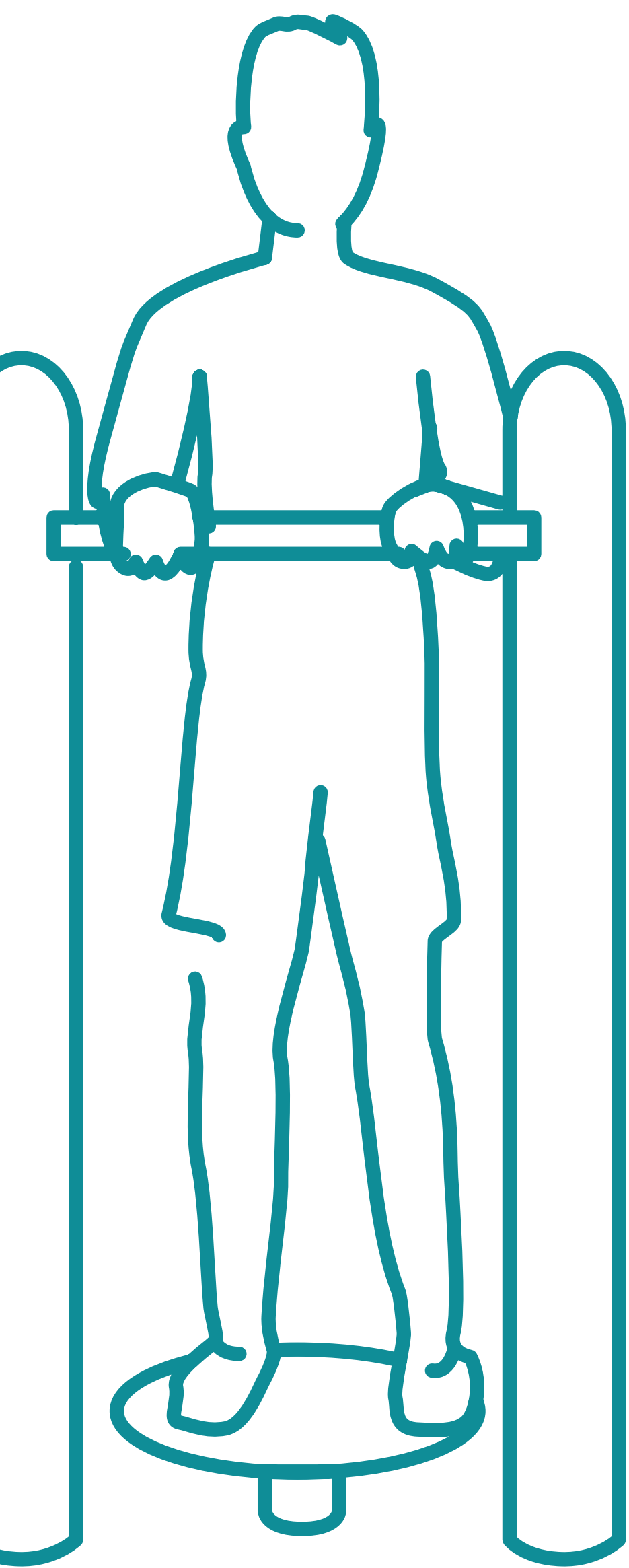
30 Sekunden
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

60 Sekunden
30 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- SCHULTERN TIEF UND NACH VORNE GERICHTET HALTEN
- RUCKARTIGE BEWEGUNG VERMEIDEN



1. Stelle dich beidbeinig auf die runde Drehplatte und greife die Haltestange.
2. Verdrehe nun langsam den Unterkörper gegen den Oberkörper - abwechselnd zu beiden Seiten.

STATION 7 Crunches

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

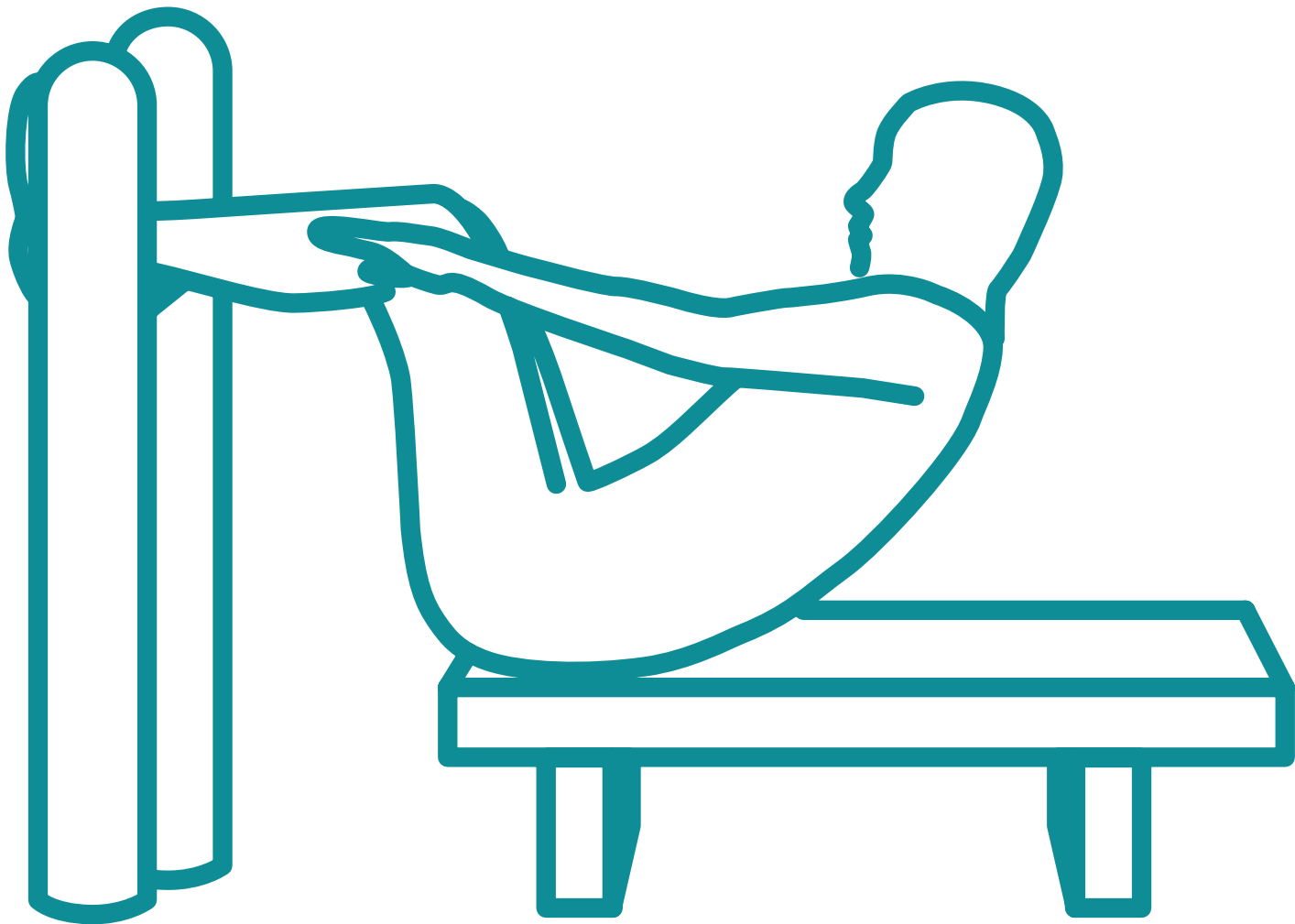
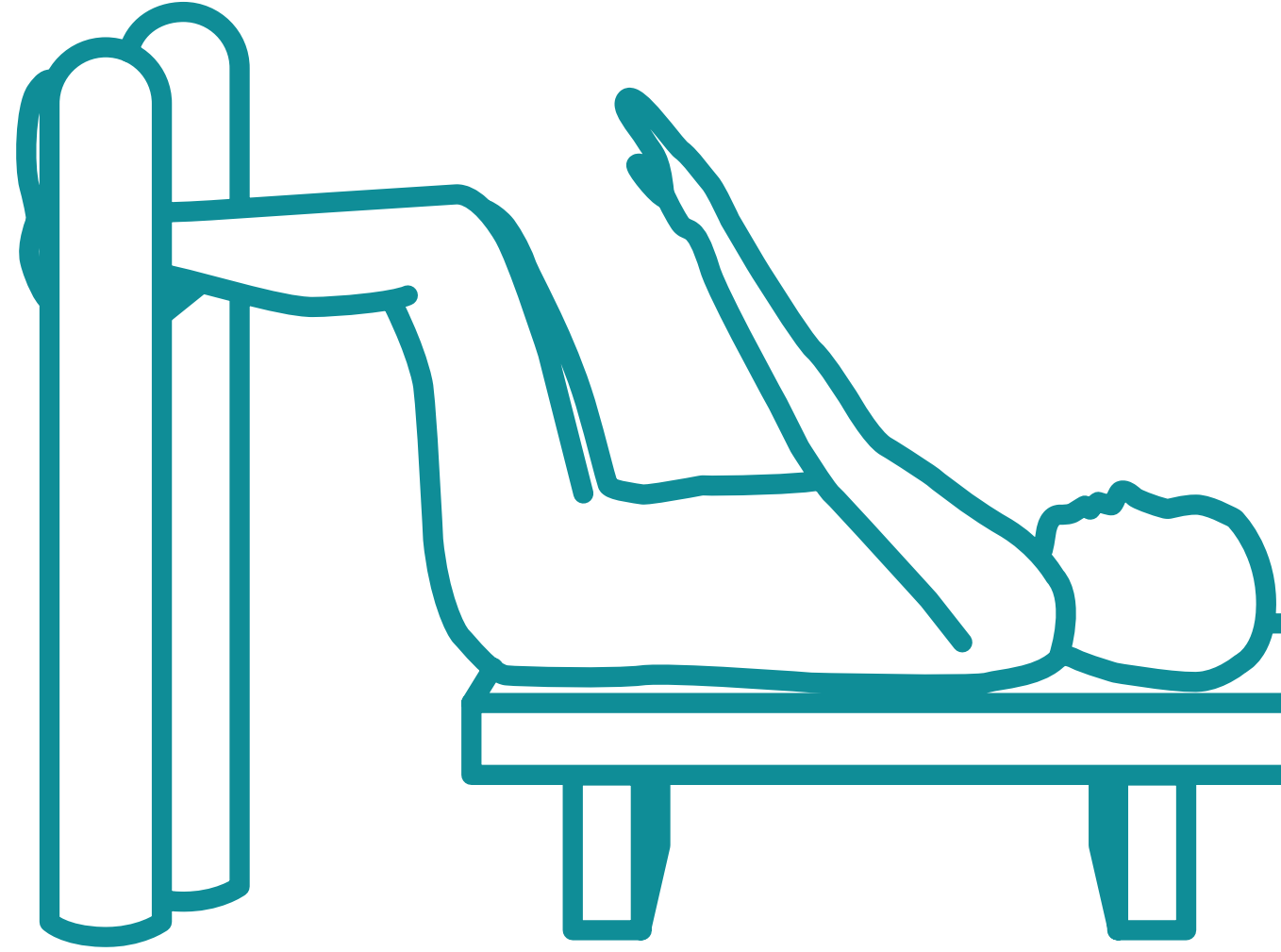
- LANGSAME UND KONTROLLIERTE AUSFÜHRUNG
- GLEICHMÄSSIGE ATMUNG
- KOPF IST IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE

EINSTEIGER:

10 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

15-20 Wiederholungen
30 Sekunden Pause
3 Durchgänge



1. Lege dich mit dem Rücken auf die Platte und lege die Füße auf die obere Sprosse, sodass die Beine angewinkelt sind. **2.** Strecke die Arme Richtung Knie aus. **3.** Richte deinen Oberkörper auf, indem du deine Bauchmuskulatur anspannst. Schiebe deine Hände dabei Richtung Füße. **4.** Senke den Oberkörper langsam wieder bis zum Liegen ab.

VARIATION

Brauchst du es leichter? Dann richte dich nur so weit auf, bis deine Schulterblätter den Kontakt zur Liegefläche verlieren.

STATION 7

Rückenstrecker

EINSTEIGER:

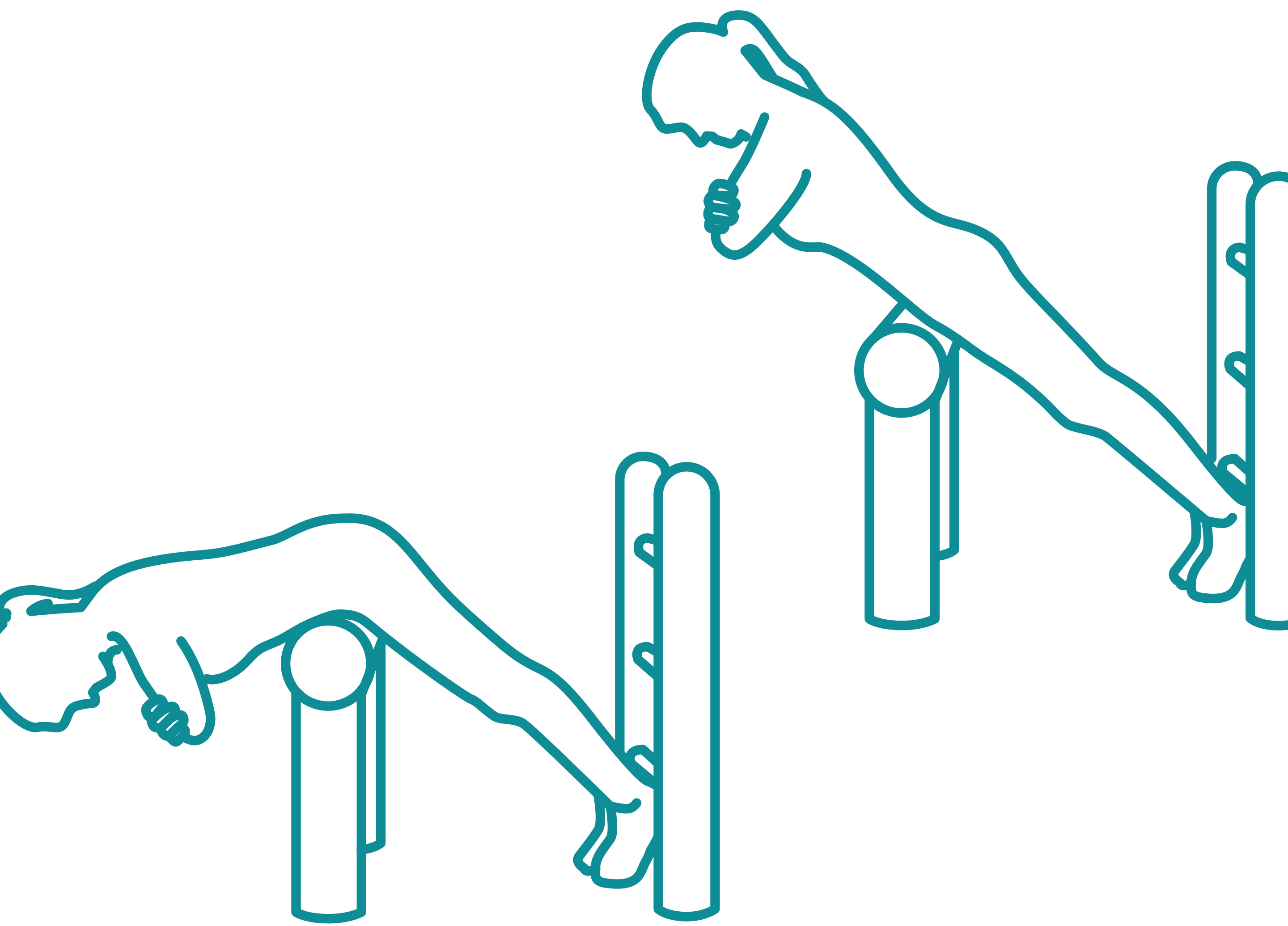
10 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

15-20 Wiederholungen
30 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- LANGSAME UND KONTROLLIERTE AUSFÜHRUNG
- GLEICHMÄSSIGE ATMUNG
- KOPF IST IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE
- SCHULTERN TIEF



1. Lege deine Hüfte auf dem Bock ab und klemme die Fersen unter die unterste Sprosse. Richte deinen Blick nach unten. **2.** Verschränke deine Arme vor der Brust und senke den Oberkörper nach unten ab. **3.** Richte den Oberkörper langsam auf, bis dein Körper eine Linie bildet.

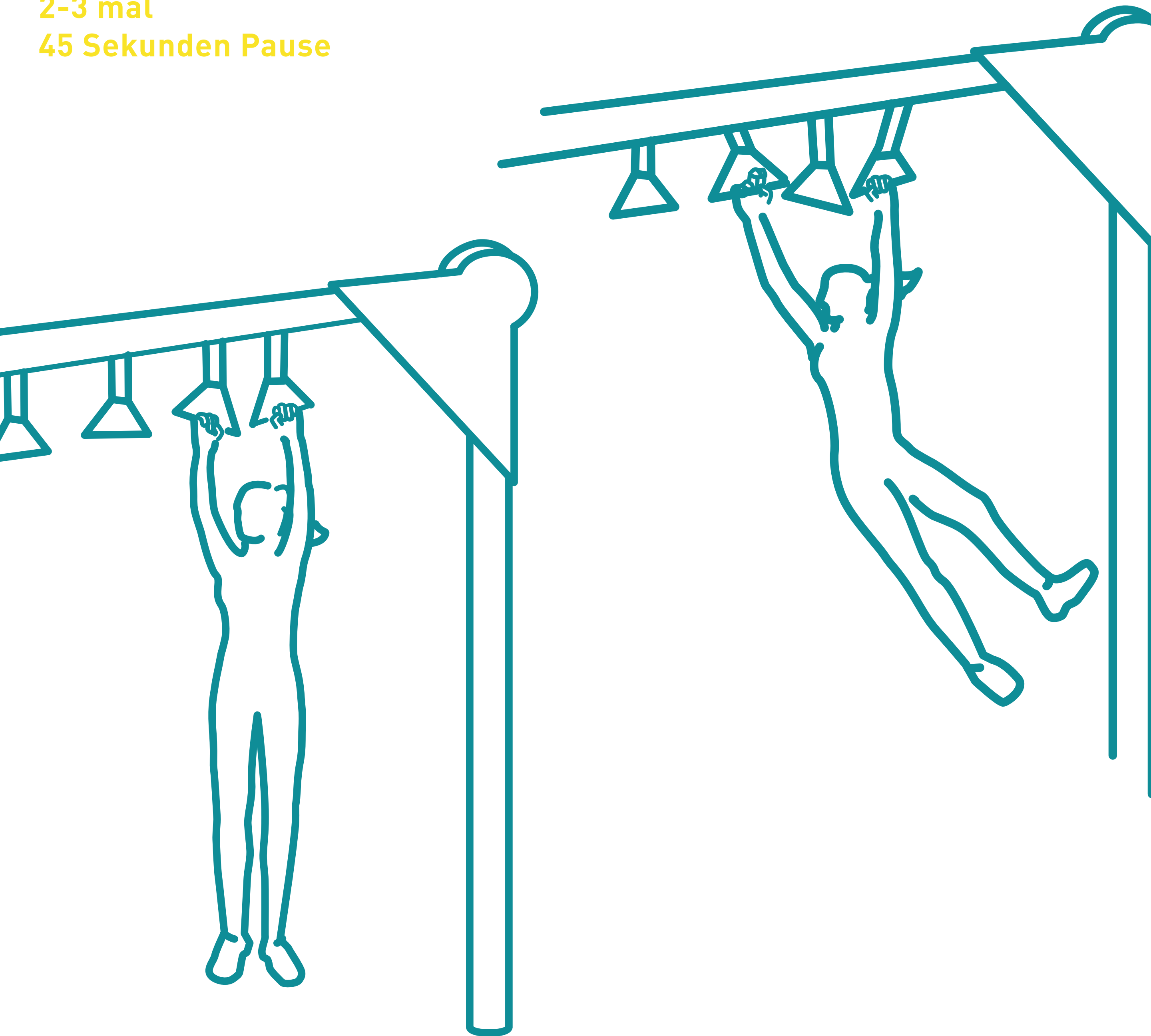
STATION 8

Hangelsteg

EINSTEIGER:
1 mal

FORTGESCHRITTENE:
2-3 mal
45 Sekunden Pause

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:
■ BAUCHSPANNUNG HALTEN



1. Beginne an der höheren Seite des Hangelstegs und nutze die Einkerbung am Pfosten, um die Griffe fassen zu können. **2.** Hangel dich von Griff zu Griff, von oben nach unten.

VARIATION

Ist es dir zu leicht? Dann hangel dich von unten nach oben.

STATION 9

Beine heben

EINSTEIGER:

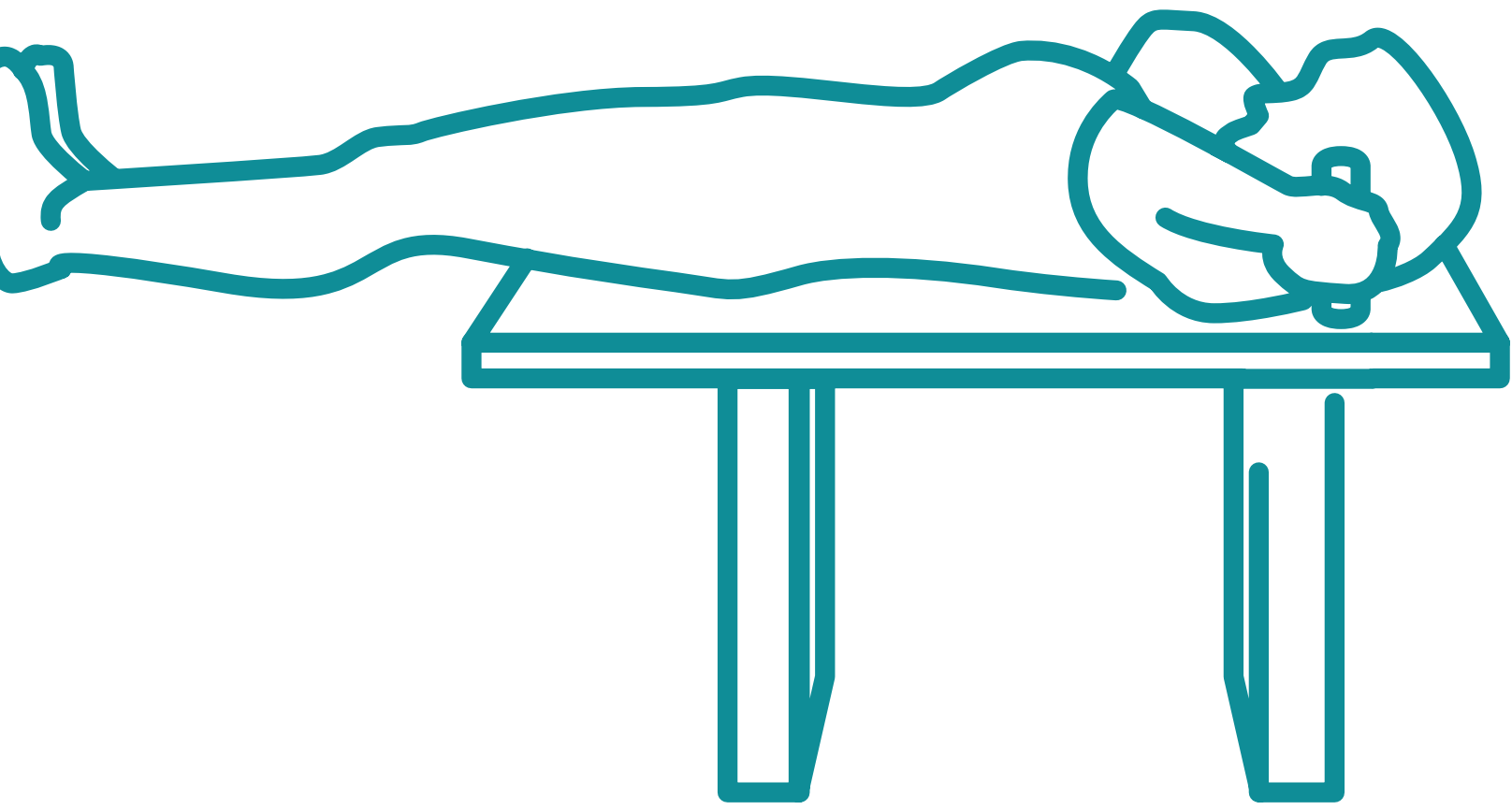
10 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

15 Wiederholungen
30 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- LANGSAME UND KONTROLLIERTE AUSFÜHRUNG
- DER UNTERE RÜCKEN HAT IMMER KONTAKT ZUR LIEGEFLÄCHE



1. Lege dich mit dem Rücken auf die Liegefläche und halte dich mit den Händen an den Griffen fest. Strecke deine Beine aus und drücke den unteren Rücken mit Aktivierung deiner Bauchmuskulatur in die Liegefläche. **2.** Hebe die gestreckten Beine bis zur Senkrechten an und drücke auch dabei den unteren Rücken fest auf die Liegefläche. **3.** Senke die Beine langsam bis zur Waagrechten ab.

VARIATION

Brauchst du es leichter? Dann senke die Beine nur leicht ab.

STATION 9

Beine strecken

EINSTEIGER:

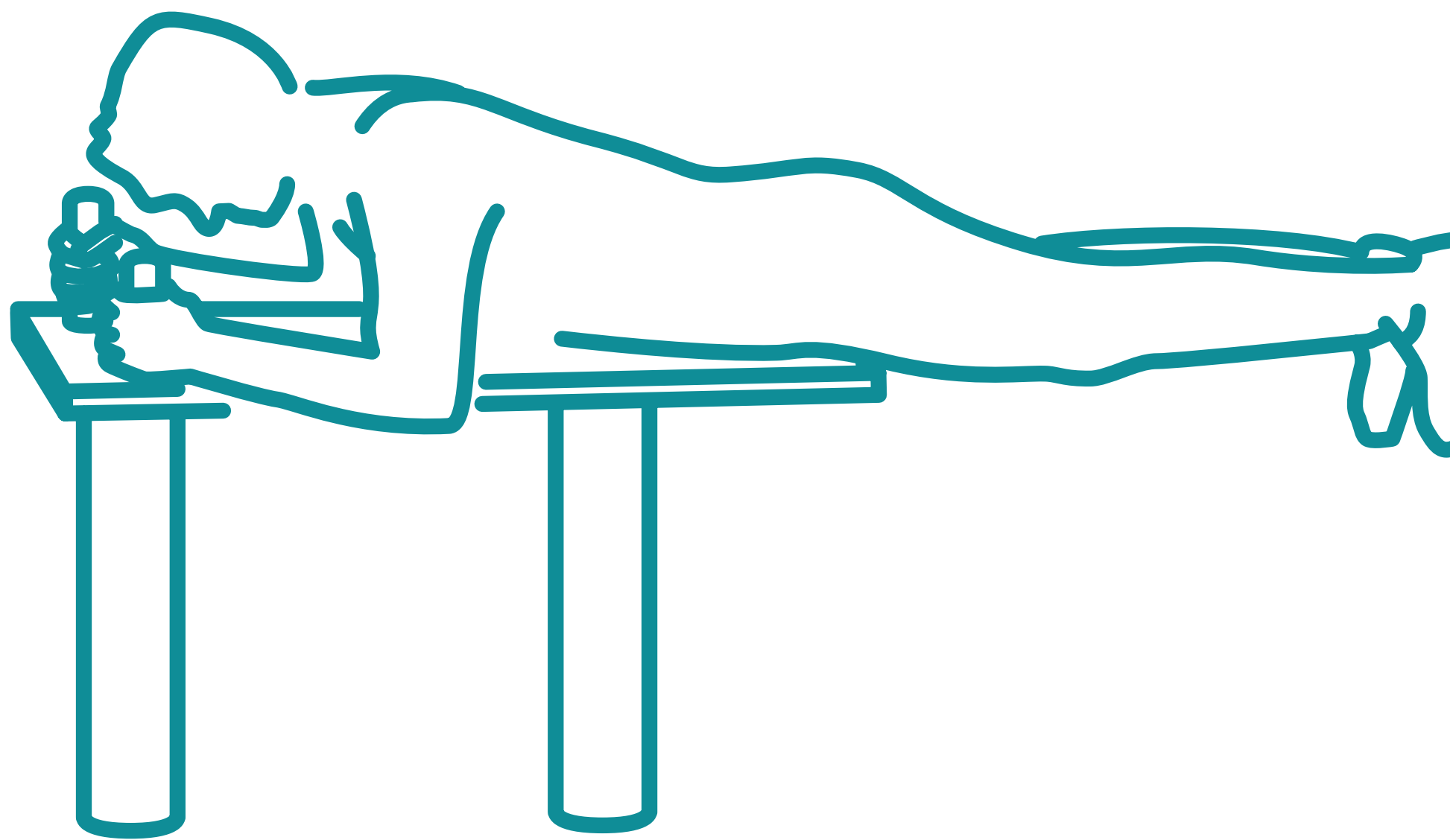
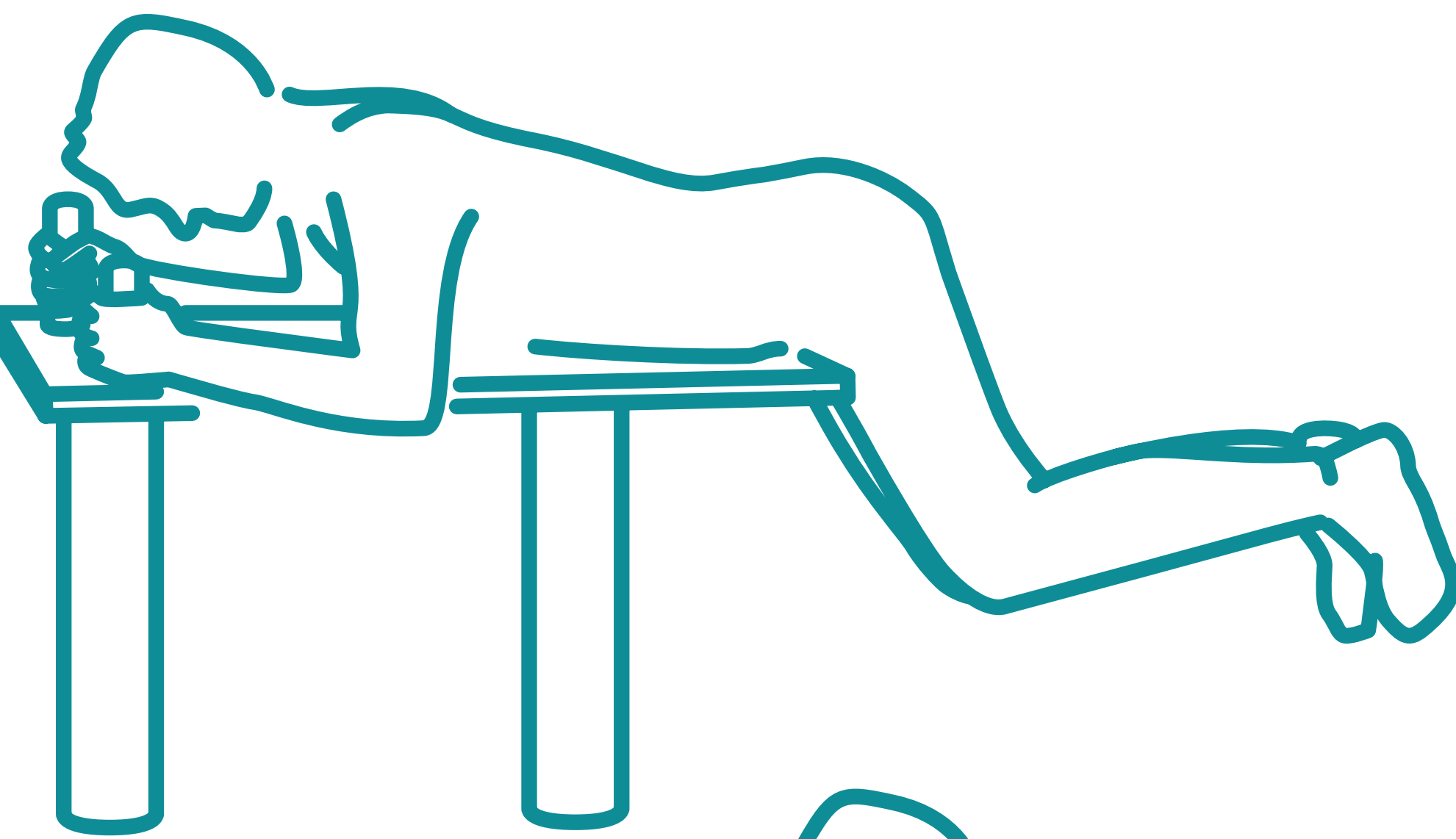
10 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

15 Wiederholungen
30 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- LANGSAME UND KONTROLLIERTE AUSFÜHRUNG
- KOPF IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE



1. Lege dich mit dem Bauch auf die Liegefläche, halte dich mit den Händen an den Griffen fest und winkle deine Beine an.
2. Strecke beide Beine nach hinten bis in die Waagerechte aus.
3. Winkle beide Beine wieder an.

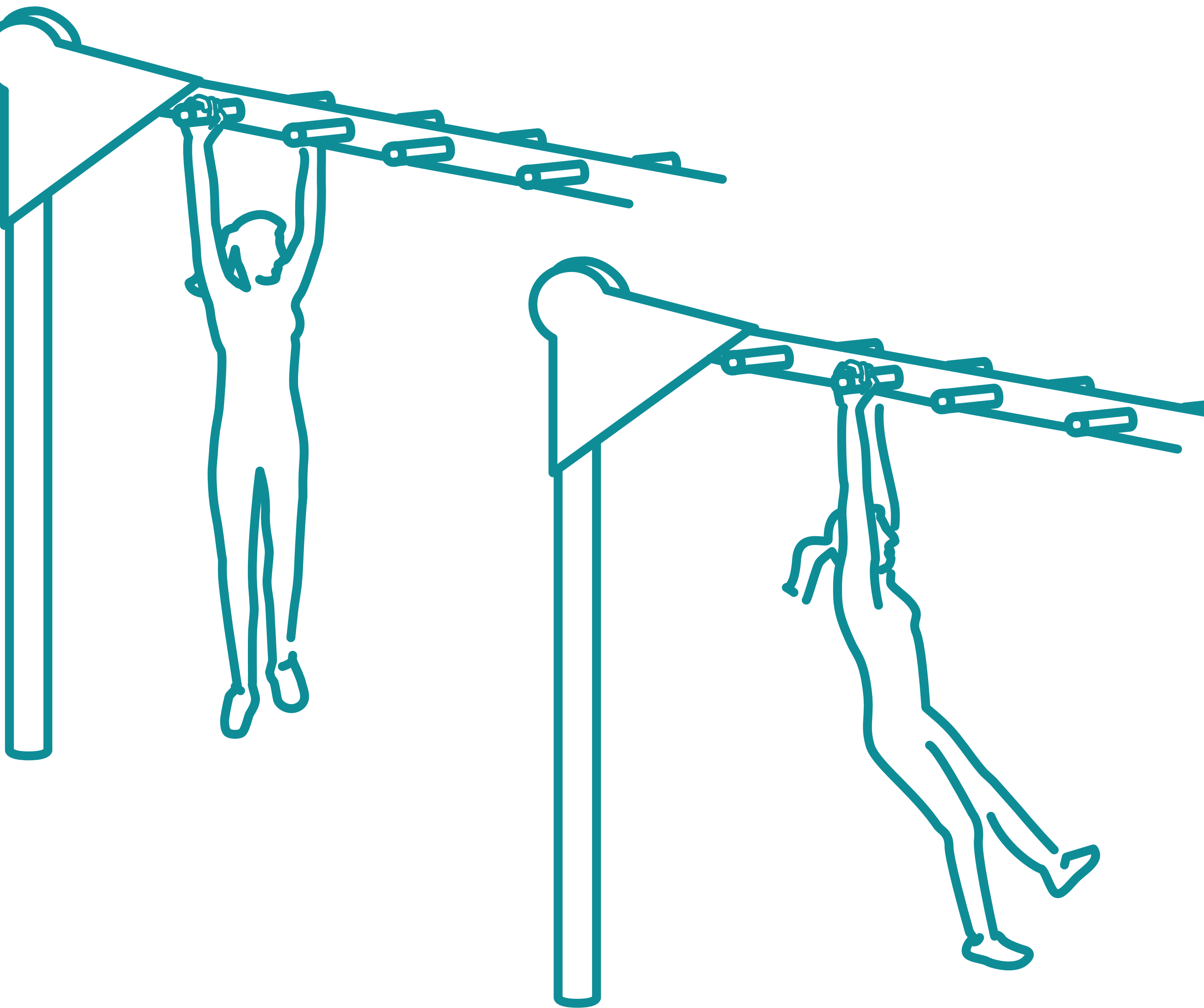
STATION 10

Hangelleiter

EINSTEIGER:
1 mal

FORTGESCHRITTENE:
2-3 mal
45 Sekunden Pause

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:
■ BAUCHSPANNUNG HALTEN



1. Beginne an der höheren Seite der Hangelleiter und nutze die Einkerbung am Pfosten, um die Griffe fassen zu können. **2.** Hangel dich von Griff zu Griff, von oben nach unten.

VARIATION

Ist es dir zu leicht? Dann hangel dich von unten nach oben.