

**Fit bis zum
Osterhasen**



*Deine Squat
Challenge*

Deine Squats von Montag bis Sonntag (Kalenderwoche 12)

Gratulation! Du machst das toll. Der Osterhase wird Dich mit einem knackigen PO belohnen ☺. Diese Woche wird sehr dynamisch.

□ Montag, 19.3.2018

Kalt ist es.

Daher gehen wir wieder in die tiefe **Hocke**.

Wir halten sie für **40 Sekunden** und **wippen** dabei.

Insgesamt **3-mal wiederholen**

□ Dienstag, 20.3.2018

Der Skater

Und weil ja noch immer Winter ist - wir sind heute Eisschnellläufer.

Heute arbeiten wir nach Zeit.

30 Sekunden nach links skaten. **30 Sekunden nach rechts**.

Insgesamt **3-mal wiederholen**

□ Mittwoch, 21.3.2018

Seitliche Kniebeuge

Komme seitlich zu einem Stuhl oder einer Bank. Der rechte Fuß kommt auf den Stuhl. Oberkörper schön in Spannung halten. Die Arme sind vor dem Körper und wir machen tiefe Kniebeugen.

25 Stück je Seite. Insgesamt dreimal wiederholen

Fit bis zum
Osterhasen



Deine Squat
Challenge

□ Donnerstag, 22.3.2018

Es geht noch einmal in die **Hocke** - diesmal aber **dynamisch**.

Geh in die Hocke - wippe 3 Mal und dann springe hoch.

Das Ganze wiederholst **Du 25-mal**.

Ja, das geht rein und gibt ordentlich Kraft.

Achte auf eine schöne Körperspannung. Die Arme kommen hoch!

□ Freitag, 23.3.2018

Der dynamische Ausfallschritt

Das Gewicht ist auf Deinem linken Bein. Mache mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach hinten. Ziehe das Bein dann gleich nach vorne – Knie Richtung Brust.

Wiederhole diese dynamische Übung **20-mal**. Dann **wechselst Du** das **Bein**. Komme nun für **40 Sekunden in eine hohe Planke**.

□ Samstag, 24.3.2018

Die einbeinige Kniebeuge mit seitlichen Armen

Heute brauchst Du wieder einen Sessel, Dein Bett oder Sofa zum Aufstützen. Du stützt Deinen linken Fuß auf den Sessel. Achte auf einen ganz geraden Stand. Der Rumpf bleibt gerade. Der Bauchnabel zieht leicht Richtung Wirbelsäule. Du streckst während der Übung Deine Arme seitlich aus wie Flügel.

Und nun machst Du einbeinige Kniebeugen.

3-mal je 25 Stück!

□ Sonntag, 25.3.2018

Kniebeuge mit verschränktem Armen (hinter dem Kopf).

30 Stück sehr schnell und kraftvoll ausgeführt.

Schönen Sonntag ☺