

Workout Challenge Woche 2



High knees

Im Stand im Wechsel das rechte Bein anheben, sodass das Knie auf die Höhe der Hüfte kommt. Nach der Wiederholungszahl die Übung mit dem linken Bein ausführen.



Reverse lunges

Aus dem Stand einen Ausfallschritt nach hinten machen. Jeweils zunächst die Wiederholungszahl mit dem rechten Bein und danach mit dem linken Bein ausführen.



Mountain climber

In die Liegestützposition gehen, dabei darauf achten, dass die Hände unter den Schultern aufgesetzt werden. Nun im Wechsel das rechte und linke Knie zur Brust heranziehen und dann wieder zurückstellen.



One side hip raise

Auf die Seite legen, den unteren Arm auf den Ellenbogen aufstützen und das obere Bein nach vorne abstellen. Aus dieser Position die Hüfte anheben und wieder absenken, ohne diese jedoch wieder abzulegen. Anschließend die Seite wechseln.



Toe touch

In der Rückenlage die Beine senkrecht zur Decke strecken. Nun versuchen mit den Händen die Zehen zu berühren.



Swimmer

In der Bauchlage einen Arm und das diagonale Bein abheben. Arme und Beine wechseln ohne diese komplett abzulegen.