

SUPERHELDEN ACTION TRAINING



- Schüttele deinen Körper für 15 Sekunden
- Fliege Los: Mache 10 - mal den Superman (Strecksprung)
- Mache 6 - mal den Spiderman Schritt (Hampelmann)
- Hüpf 10 - mal auf dem rechten Bein
- Hüpf 10 - mal auf dem linken Bein
- Mache 10 Kniebeugen
- Mache für 20 Sekunden Kniehebelauf
- Mache für 20 Sekunden Fersenlauf
- Balanciere für 15 Sekunden auf einem Bein
- Mache 20 Bergsteiger
- Renne für 30 Sekunden auf der Stelle
- Sitze für 20 Sekunden an der Wand (Wandsitzen)
- Lande wieder langsam: Mache 5 Supermansprünge und begeben dich danach jeweils in den Liegestütz (Burpees)
- Lege dich nun 1 Minute entspannt auf den Boden um wieder auf der Erde anzukommen.

