

### Beschreibung der Übungssequenz

- Die Sequenz hat 8 Teile mit jeweils ~ 20 Sek. Übungszeit und ~ 10 Sek. Pause
- es gibt zwei verschiedene Übungen (jede 4 mal 20 Sekunden)
- diese werden jeweils abwechselnd in dem 20 Sek. Übungsintervall gemacht
- in der Pause lockere und bewege Dich kurz in einer entspannten Position
- über die Auswahl der Musik kannst Du die Trainingsintensität anpassen

### Übung #1

**Ausgangsposition:**

„Yoga herabschauender Hund“

**Hände schulterbreit** auseinander, Arme gestreckt, **Gesäß** nach hinten und **Richtung Decke** schieben, Beine durchgestreckt, **Fersen** in Richtung **Boden**

**Bewegung:**

**abwechselnd** eine **Ferse vom Boden** hochheben und **auf der Stelle „laufen“**



**Selbstkontrolle**

Versuche Deinen Körper während der Übung die ganze Zeit aus den Armen nach hinten in Richtung Fersen zu drücken.



### Übung #2

**Ausgangsposition:**

Liegestützposition/ „Das Brett“

**Bewegung:**

Beuge die Ellbogen leicht, bring **abwechselnd** ein **Knie nach vorne** bis zum Ellbogen und zurück



**Selbstkontrolle**

Gesäß bleibt auf einer Höhe, stabile Körpermitte



**Tabata Musik**

Strat House 128 bpm



MMaker Rock 120 bpm



**Link zum Video**

