

## Vorschlag

### Athletikprogramm (ca. 20min)

(zwischen den Übungen 30“ Pause)

Wdh. / Länge	Übung
5min	Einspringen (ggf. mit Springseil)
60x	Armkreisvariationen (recht/links/beidarmig) 30x vorwärts / 30x rüchwärts
8x	Handwalk nach vorne + Cobra-to-pike + Handwalk zurück in den Stand
10x	Ausfallschritte mit aufrechtem Oberkörper Rotation zur Seite (5x rechts / 5x links)
8x	Liegestütz (breite Ausführung)
10x	Sumokniebeugen
8x	Liegestütz (schmale Ausführung)
10x	Tiefe Ausfallschritte mit Aufdrehen 5x nach links / 5x nach rechts
8x	Burpees (mit und ohne Liegestütz möglich)
45x	Crunches 15 gerade / 15 links /15 rechts
8x	Supermann Pulls
10x	Vorsichtiges Ausschultern (mit Theraband oder Handtuch)

**Dieses Programm kann auch gut als Standardeinwärmen benutzt werden vor einem anderen Athletikprogramm oder einer Schwimmeinheit (sobald dies wieder möglich ist)**