

HipHop- Trainingsplan für deine Kondition

....Achtung, Achtung! Der Trainingsplan wird nach der Coronazeit von deiner Trainerin Natascha abgefragt und durchtrainiert ;-)

- 1) **100x Hampelmann / Jumping Jack**
Springe mit weit geöffneten Beinen und Armen auf und zu wie ein Hampelmann

- 2) **150x Seilsprünge**
Du kannst Dir ein Seil schnappen, oder mit einem imaginären Seil losspringen!

- 3) **10 Minuten Joggen gehen an der frischen Luft**
Turnschuhe an und los!

- 4) **Unterarm Planke**
Lege Dich in die Bauchlage. Setze dann deine Fußspitzen mit langgestreckten Beinen auf dem Boden. Deine Unterarme liegen am so am Boden, dass deine Ellenbogen in einer Linie mit deiner Schulter stehen. Hebe nun deinen restlichen Körper in die Luft.
Achte darauf, dass dein Rücken und Po in einer Linie bleiben und nicht absacken.
Suche dir einen Punkt zwischen deinen Armen auf dem Boden, damit dein Nacken nicht verspannt!
Ruhig und gleichmäßig atmen!
...starte mit 15 Sekunden, danach 30 Sekunden, 45 und danach 60 Sekunden!

- 5) **Bewege dich seitwärts wie eine Krabbe durch den Raum**
Setze dich auf deinen Po und bringe deine Hände so hinter deinen Rücken, dass deine Fingerspitzen zu den Füßen schauen. Hebe deinen Po aufwärts und bewege dich nun seitwärts, Schritt für Schritt durch den Raum. Krabbel so zuerst auf die rechte Seite des Raumes und dann in die Gegenrichtung.
Wiederhole diesen Durchlauf 4x (rechts-links)!

- 6) **Bauchmuskeltraining:**
Lege Dich in die Rückenlage auf den Boden.
Stelle deine Füße hüftschmal auf.
Lege deine Hände an deinen Hinterkopf und fächere deine Ellenbogen weit auf.
Stütze deinen Kopf und entlaste deinen Nacken.
Spanne deine Bauchmuskeln und deinen Beckenboden an. Ziehe deine Rippen zusammen.
Führe den Oberkörper mit der Ausatmung nach oben in die Crunch-Bewegung und lege den Oberkörper mit der Einatmung langsam und kontrolliert zum Boden zurück.
Wiederhole die Bewegung 50x!

- 7) **Balance:**
Nimm eine Stoppuhr zur Hand (oder Handy) und schau wie lange du es schaffst auf einem Bein zu stehen, -ohne zu mogeln oder zu wackeln!
Dann wechselst du die Seite! Welche Seite ist deine „Schokoladenseite“?

Viel Spaß wünscht euch Natascha ;-)