

Übungsprogramm Oberstufe

Übungsbeschreibung	Kurzbezeichnung	Anzahl der Wiederholungen bzw. Zeit	Hinweise bei Durchführung
Jumping Jacks	„Hampelmann“	45 sek	15 sek Pause
Wall sit, Beine im rechten Winkel		45 sek	15 sek Pause
Liegestütz		45 sek	15 sek Pause
Situps		45 sek	15 sek Pause
Auf einen Sessel rauf und runter steigen		45 sek	15 sek Pause
Tiefe Kniebeugen		45 sek	15 sek Pause
Trizeps Dips am Sessel		45 sek	15 sek Pause
Plank		45 sek	15 sek Pause
Laufen am Stand, hoher Kniehub		45 sek	15 sek Pause
Tiefe Ausfallschritte		45 sek	15 sek Pause
Side Plank		45 sek	15 sek Pause

2 Durchgänge, 2 min Pause dazwischen