

GeTu Bubendorf 2020 – Workouts:

Workout 1:

- Aufwärmen** (zB Treppe hoch und runter rennen, Seilspringen 3min, Hüpfen 3min, Runden rennen...)
- Rumpf – Uptown abs: <https://www.youtube.com/watch?v=u2EGLlyDkXE>
- Kniebeugen (KA/1: 3x15, K2: 3x20, K3: 3x25, K4+: 3x30+)
- Kerze aus Stand KA/1/2: 10x, K3+ ohne Einstützen der Arme 15x
- Strecksprung ½ Drehung (KA/1/2: 10x, K3/4: 15x, K5+: 20x – 10x ½ Drehung, 10x ganze Drehung)
- Handstand gegen die Wand – die Anzahl Sekunden kann auch aufgeteilt werden
(KA/K1: falls noch kein Handstand möglich -erhöhte Liegestütze position mit Füßen auf Bett oder Stuhl),
K1/K2: 30sec, K3: 40sec, K4: 60sec, K5: 75sec, K6+: 180sec)

Workout 2:

- Aufwärmen** (zB Treppe hoch und runter rennen, Seilspringen 3min, Hüpfen 3min, Runden rennen...)
- Bauch – Baby shark: <https://www.youtube.com/watch?v=1Uvj49ryfWQ>
- Wandsitzen 3min – auch aufgeteilt
- Hampelmann 1Minute
- Liegestützen (KA/1: 5, K2: 10, K3: 15, K4: 20, K5: 25, K6+: 40)
- Sturzhangposition am Boden 10x, K3+ mit Öffnen in Strecksturzhang
- KA/K1: 10x 3-Schritt Strecksprung, K2+ 5x Winkelstütz

Workout 3:

- Aufwärmen** (zB Treppe hoch und runter rennen, Seilspringen 3min, Hüpfen 3min, Runden rennen...)
- Plank – Cha Cha Slide: https://www.youtube.com/watch?v=3pogj_4mkjA
- Kniebeugen (KA/1: 3x15, K2: 3x20, K3: 3x25, K4+: 3x30+)
- Schiffli am Boden: C+ halten 2x30sec, C- halten 2x30sec
- Rumpfheugen KA/1: 2x15x, K2: 2x20, K3: 2x25, K4+: 2x30+)
- Rad beide Seiten 10x falls möglich von Platz, sonst Handstand 10x frei oder gegen Wand
- 10x Tischli (KA/K1), 10x Standwaage (K2+) – je 3 Sekunden halten

Workout 4:

- Aufwärmen** (zB Treppe hoch und runter rennen, Seilspringen 3min, Hüpfen 3min, Runden rennen...)
- Rumpf, Bein Mobi: <https://www.youtube.com/watch?v=EyQFezxPtFA&list=RDU2EGLlyDkXE&index=26>
- Wandsitzen 3min – auch aufgeteilt
- Liegestützen (KA/1: 5, K2: 10, K3: 15, K4: 20, K5: 25, K6+: 40)
- Kerze aus Stand KA/1/2: 10x, K3+ ohne Einstützen der Arme 15x
- Strecksprung ½ Drehung (KA/1/2: 10x, K3/4 15x, K5+ 20x – 10x ½ Drehung, 10x ganze Drehung)
- Handstand gegen die Wand – die Anzahl Sekunden kann auch aufgeteilt werden
(KA/K1: falls noch kein Handstand möglich -erhöhte Liegestütze position mit Füßen auf Bett oder Stuhl),
K1/K2: 30sec, K3: 40sec, K4: 60sec, K5: 75sec, K6+: 180sec)

Workout 5:

Aufwärmen (zB Treppe hoch und runter rennen, Seilspringen 3min, Hüpfen 3min, Runden rennen...)

-Beine – Sally Challenge: <https://www.youtube.com/watch?v=K1fF61FGMB8>

(runter in die Kniebeuge bei 'down', hoch bei 'up', so lange mitmachen wie es geht)

-Brettli so lange wie möglich (KA/K1: mind. 60sec, K2-4: 90sec, K5+: 120sec)

-Schiffli am Boden: C+ halten 2x30sec, C- halten 2x30sec

-Sturzhangposition am Boden 10x, K3+ mit Öffnen in Strecksturzhang

-10x Tischli (KA/K1), 10x Standwaage (K2+) – je 3 Sekunden halten

-Rad beide Seiten 10x falls möglich von Platz, sonst Handstand 10x frei oder gegen Wand

Nur die Videos:

Rumpf – Uptown abs: <https://www.youtube.com/watch?v=u2EGLlyDkXE>

Bauch – Baby shark: <https://www.youtube.com/watch?v=1Uvj49ryfWQ>

Rumpf, Bein Mobi: <https://www.youtube.com/watch?v=EyQFezxPtFA&list=RDu2EGLlyDkXE&index=26>

Plank – Cha Cha Slide: https://www.youtube.com/watch?v=3poqj_4mkjA

Beine – Sally Challenge: <https://www.youtube.com/watch?v=K1fF61FGMB8>

Sämtliche Übungen mit Anzahl Wiederholungen pro Kategorie:						
Übung	KA/1	K2	K3	K4	K5	K6+
Kniebeugen	3x15	3x20	3x25	3x30+	3x30+	3x30+
Kerze aus Stand	10x	10x	ohne Einstützen der Arme 15x	ohne Einstützen der Arme 15x	ohne Einstützen der Arme 15x	ohne Einstützen der Arme 15x
Strecksprung ½ Drehung	10x	10x	15x	15x	20x: 10x ½ Drehung, 10x ganze Drehung	20x: 10x ½ Drehung, 10x ganze Drehung
Handstand gegen Wand – die Anzahl Sekunden kann aufgeteilt werden, falls noch kein Handstand möglich -erhöhte Liegestütze position mit Füßen auf Bett oder Stuhl						
	30sec	30sec	40sec	60sec	75sec, 3x25sec	K6+: 180sec, 3x60sec
Liegestützen	5	10	15	20	25	40
Rumpfbeugen	2x15x	2x20	2x25	2x30+	2x30+	2x30+
Brettli so lange wie möglich	mind 60sec	mind 90sec	mind 90sec	mind 90sec	mind 120sec	mind 120sec
gleich für alle:						
Wandsitzen 3min – auch aufgeteilt						
Hampelmann 1Minute						
Rad beide Seiten 10x falls möglich von Platz, sonst Handstand 10x Handstand frei oder gegen Wand						
Schiffli am Boden: C+ halten 2x30sec, C- halten 2x30sec						
Sturzhangposition am Boden 10x, K3+ mit Öffnen in Strecksturzhang						
10x Tischli (KA/K1), 10x Standwaage (K2+) – je 3 Sekunden halten						