



Sport im Freien: Mit diesem Workout startet ihr gesund und fit in den Frühling!



Aufwärmen: (10-15 Minuten)

Station 1: Einlaufen / Einjoggen

Im lockeren Tempo durch den Wald zum Aufwärmen, ca. 5-10 Minuten.

Station 2: Baum-Liegestütz

An einem Baumstamm stützt du die Hände auf und gehst mit den Füßen einen großen Schritt zurück. Jetzt machst du 10 „Liegestütze“ im Stehen. Wiederhole das 2-3 Mal. So stärkst du die Rumpf- und Armmuskulatur.

Für die ganz Fitten: Alternativ kann der Liegestütz auch an einem liegenden Baumstamm oder auf dem Waldboden in der Horizontalen ausgeführt werden.



Kraft- und Ausdauerübungen: (20-30 Minuten)

Station 3: Baumstamm-Wechselsprünge

Suche dir eine Erhöhung für Wechselsprünge. Dafür kannst du einen Baumstamm, eine Bank oder eine Baumwurzel nehmen. Jetzt einen Fuß aufsetzen und den anderen am Boden lassen. Nun mit jedem Sprung die Position der Füße wechseln. Anzahl: 10, 2-3 Wiederholungen.

Station 4: Baum-Sitz

Lehne dich mit dem Rücken an einen Baumstamm, gehe soweit in die Hocke bis du in etwa die Sitzposition erreichst (je tiefer, desto anstrengender wird es). Jetzt abwechselnd das Bein strecken und ca. 20 Sekunden oder länger halten. Jedes Bein 3x halten. So stärkst du die Oberschenkelmuskulatur.

Station 5: Seitsprünge

Suche dir einen Stein oder Stamm und stelle dich seitlich neben ihn. Nun mit geschlossenen Beinen das „Hindernis“ überspringen. 10 bis 20 Mal wiederholen. So stärkst du Herz und Kreislauf.

Station 6: Knie zum Ellenbogen

Gehe nun in die Liegestützposition auf den Waldboden. Aus dieser Position heraus führst du abwechselnd gegenüberliegendes Knie und Ellbogen zusammen. Jede Seite 10 Mal, wiederhole das 2-3 Mal.

Station 7: Beine anziehen

Setze dich auf den Waldboden und hebe die gestreckten Beine leicht an. Richte den Oberkörper auf und lasse ihn leicht zurückfallen, kreuze die Arme vor der Brust. Hebe deine Beine auf ca. 90 Grad und versuche den Hüftwinkel zu halten. Nun aus der Position heraus Unterschenkel anwinkeln und wieder strecken.

**Entspannen: (10-15 Minuten)****Station 8: Auslaufen**

Im lockeren Tempo zurück zum Start laufen.

Station 9: Dehnen

Um Verletzungen zu meiden, dehnt du zum Abschluss Beine und Arme, atme dabei tief ein und aus.

01.04.2020