

## Aufwärmprogramm Timber – Pitbull, Kesha

- Squat (Gewicht auf Fersen, Knie nie über Fußspitzen)



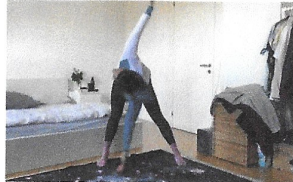
- Liegestütz mit Knie anziehen (Mountain Climbers)



- Seitliche Liegestütz halten (links rechts)

- Laufen am Platz mit Armkreisen (vorwärts, rückwärts)

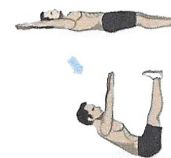
- Grätsche im Stand, Dehnen links rechts



- Laufen mit Knie hoch
- Laufen mit Füße an Po
- Hampelmann

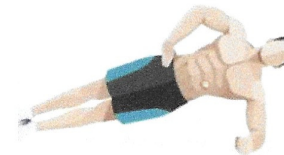
- Squat, Mountain Climbers, seitliche Liegestütz (siehe oben)

- Schiffchen mit Klappmesser



- Schiffchen mit Klappmesser in Grätsche
- Schiffchen mit Knie anziehen

- Seitlicher Stütz rechts links mit wippen



- Schiffchen mit angewinkelten Armen und Beine abwechselnd anziehen
- Hampelmann

- Squat, Mountain Climbers, seitlicher Liegestütz (siehe oben)

- Stand: Beine gestreckt 90grad

- Stand: Beine seitlich gestreckt 90grad

- Stand: Beine hinten hoch gestreckt

- Liegestütz: Hände raus, rein

