











# PHASE 1

	Phase 1 (Woche 1-6)	Phase 2 (Woche 7-12)	Phase 3 (Woche 13-18)	Phase 4 (Woche 19-24)	
Übungs-Intervall (sec)	20"	30"	40"	40"	<b>Wichtige Infos:</b> - Jede Übung hat 2 bis 3 verschiedene Niveaus und Du kannst selbst entscheiden, welche du machst. Alternativ kannst Du auch die Übung langsamer durchführen. - Aktive Pause → immer auf der Stelle gehen - An den «Erholungstagen» kannst du spazieren gehen, Fahrrad fahren oder sogar schwimmen.   = Kraftübung (wenn zu einfach → Gewicht dazu nehmen z.B. Wasserflasche oder Buch)   = Cardio Übung → Herzfrequenz soll sich erhöhen und man sollte ausser Atem kommen. Wenn zu einfach → schneller gehen!
Erholungs-Intervall (sec)	40"	30"	20"	20"	
Verhältnis Übung zu Erholung	1:2	1:1	2:1	2:1	
Anzahl Übungen	8	8	9	10	
Runden	2	3 (2 für Unterkörper)	3	3	
Erholung zwischen Runden (min)	2'	2'	2'	1'30"	
Total Dauer Übungen (min)	5'20"	12'	18'	20'	
Total Dauer Erholung (min)	10'40"	12'	9'	10'	
Aufwärmen + Ausklang	10'	10'	10'	10'	
Trainingsdauer (min)	28'	38'/28' Unterkörper	41'	43'	

## Übungen von der Phase 1 (Woche 1-6): 3x 28min pro Woche

Tag 1		Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
UNTERKÖRPER		Erholung	OBERKÖRPER		GANZKÖRPER		
1 	<b>Kniebeuge</b> (für Oberschenkelmuskulatur) Level 1: Squat am Wand + auf Fussspitze hoch. Level 2: Squat mit Stuhl + auf Fussspitze hoch Level 3: Squat Stuhl nur berühren + auf Fussspitze hoch oder springen		<b>Fersen antippen</b> (für seitliche Bauchmuskulatur) Level 1: stehend Level 2: liegend. Je weiter entfernt die Füße vom Gesäss, desto schwieriger		<b>Russischer Twist</b> (für schräge Bauchmuskulatur) Level 1: stehend am Wand Level 2: sitzend		
2 	<b>Hampelmänner</b> Level 1: ohne Sprung Level 2: mit Sprung		<b>Joggen</b> auf der Stelle		<b>Kicks vorne</b>		
3 	<b>Schulterbrücke</b> (für Gesäss- und Rückenmuskulatur) Level 1: Schulterbrücke nochmal hoch und runter. Level 2: hoch + Kick mit einem Bein und dann runter. Level 3: Du bleibst oben und machst Kicks.		<b>Wandengel</b> (für obere Rückenmuskulatur)		<b>4-Füssler mit Arm- und Beinheben</b> (für Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur) Level 1: gekreuzte Arm und Bein strecken. Level 2: mit Pulse. Seite wechseln nach 10 Sekunden		
4 	<b>Hampelmänner</b> Level 1: ohne Sprung Level 2: mit Sprung		<b>Joggen</b> auf der Stelle		<b>Kicks seitlich</b>		
5 	<b>Ausfallschritte</b> (für Oberschenkelmuskulatur) Vorne und hinten. 10 Sekunden pro Bein und dann Beinwechsel.		<b>Zehen tippen</b> (für Bauchmuskulatur) Level 1: Bein 90° hochhalten Level 2: abwechselnd mit der Ferse den Boden berühren		<b>Krabbelnde Raupe</b> (für alles!)		
6 	<b>Hampelmänner</b> Level 1: ohne Sprung Level 2: mit Sprung		<b>Joggen</b> auf der Stelle		<b>Kicks vorne</b>		
7 	<b>Sumo-Kniebeuge</b> (für Oberschenkel und Innenseite der Beine) Level 1: mit Hand auf den Oberschenkeln nachhelfen/stützen Level 2: ohne Hände		<b>Triceps Dips</b> (für hintere Oberarmmuskulatur) Level 1: sitzend auf dem Stuhl dazwischen Level 2: ohne sitzen. Je weiterentfernt die Füße vom Stuhl, desto schwieriger		<b>Kreuzheben</b> (für Rücken- und Gesässmuskulatur) Level 2 mit extra Gewicht z.B. einem Buch		
8 	<b>Hampelmänner</b> Level 1: ohne Sprung Level 2: mit Sprung		<b>Joggen</b> auf der Stelle		<b>Kicks seitlich</b>		