

## Fitnessprogramm Ausdauer

Jede Übung 45 Sekunden lang trainieren. Dann eine kurze Pause machen und die Übung nochmal wiederholen.

### Anfersen:



Fersen im Wechsel schnell nach oben an den Po

### Kniehebelauf:



Knie im Wechsel schnell nach oben ziehen

### Hampelmann:



Arme zu Beine auf immer im Wechsel

### Bergsteiger:



Schnelles rennen in der Liegestützposition

### Seilspringen:



Verschiede Sprünge ausprobieren z. B. Über Kreuz springen oder auf einem Bein springen