

## Freeletics Burpees

**Start:** Gerader Stand. Knie, Hüfte und Schultern in einer senkrechten Linie zum Boden.

**Bewegung:** Brust zum Boden bringen. Wieder aufstehen (beliebig). Gerade Strecksprung, bei dem wieder Knie, Hüfte und Schultern in einer senkrechten Linie zum Boden sind. Hände berühren sich beim Sprung hinter dem Kopf.

**Ende:** Eine Wiederholung ist abgeschlossen, sobald die Füße den Boden wieder berühren.

**Zusätzliche Hinweise:** Beim unteren Teil der Bewegung Spannung im Rumpf halten.



**Modifizierte Version:** Sind oder werden Burpees zu schwer, dann mache die modifizierte Version (siehe Foto unten). Bewege dich unten in den Pushup-Stand ohne die Brust zum Boden zu führen.



## Freeletics Squats

**Start:** Gerader Stand. Knie, Hüfte und Schultern in einer senkrechten Linie zum Boden.

**Bewegung:** Hüfte unter Kniehöhe senken.

**Ende:** Eine Wiederholung ist abgeschlossen, sobald die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

**Zusätzliche Hinweise:** Gewicht ist auf den Fersen. Brust raus, Knie nach außen drücken und Rücken gerade halten.



**Modifizierte Version:** Sind oder werden Squats zu schwer, dann mache die modifizierte Version (siehe Foto unten). Senke deine Hüfte statt bis unter Kniehöhe so tief wie möglich.



## Freeletics Situps

**Start:** Sitzende Position. Hände berühren den Boden vor den Füßen.

**Bewegung:** Oberkörper absenken. Beide Hände berühren den Boden hinter dem Kopf.

**Ende:** Eine Wiederholung ist abgeschlossen, sobald die Ausgangsposition wieder erreicht ist.



**Modifizierte Version:** Sind oder werden Situps zu schwer, dann mache die modifizierte Version (siehe Foto unten). Berühre statt dem Boden vor deinen Füßen deine Knie.



## Freeletics Climbers

**Start:** Liegestützstand.

**Bewegung:** Einen Fuß auf Höhe der Hände bringen. Fußwechsel.

**Ende:** Jede Seite zählt als eine Wiederholung.

**Zusätzliche Hinweise:** Nur die Hände und Füße dürfen den Boden berühren. Das Gesäß muss in den Randpositionen tiefer als die Schultern sein. Spannung in Bauch und Rücken halten.



**Modifizierte Version:** Sind oder werden Climbers zu schwer, dann mache die modifizierte Version. Bringe deine Füße statt bis auf Höhe der Hände so weit nach vorne wie möglich.



## Freeletics Push-ups

**Start:** Auf dem Bauch liegend. Brust berührt den Boden. Füße sind maximal schulterbreit auseinander. Hände sind maximal so weit auseinander, dass die Ellenbogen 90° Winkel bilden.

**Bewegung:** Nach oben Drücken bis die Arme vollkommen gestreckt sind.

**Ende:** Eine Wiederholung ist abgeschlossen, sobald die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

**Zusätzliche Hinweise:** Die Hände müssen vor jeder Wiederholung **angehoben** werden, sodass sie den Boden **verlassen**. Der Körper muss bei der Aufwärtsbewegung eine Linie bilden. Insbesondere darf die Brust den Boden nicht vor den Beinen und der Hüfte verlassen. Spannung in Bauch und Gesäß halten.



**Modifizierte Version:** Sind oder werden Push-ups zu schwer, dann mache die modifizierte Version. Führe die Bewegung von den Knien durch.



## Freeletics Jumping Jacks

**Start:** Stehend. Handflächen berühren die Oberschenkel.

**Bewegung:** Füße zusammenführen. Gleichzeitig Hände hinter dem Kopf zusammenführen.

**Ende:** Eine Wiederholung ist abgeschlossen, sobald die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

**Zusätzliche Hinweise:** Kopf während der gesamten Bewegung aufrecht halten. Wenn die Hände sich berühren, dürfen die Ellenbogen **nicht** nach vorne zeigen.

