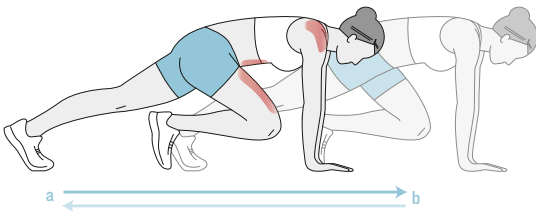


## #BEATYESTERDAY-CORE-TRAININGSPLAN

ABSOLVIERE ALLE ÜBUNGEN NACHEINANDER ALS ZIRKEL ÜBER BELIEBIG VIELE RUNDEN. ZWISCHEN DEN EINZELNEN ÜBUNGEN 30 SEKUNDEN PAUSE.

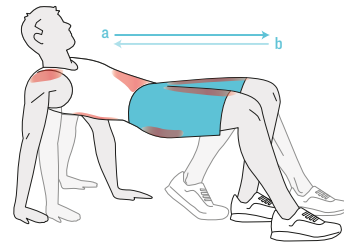
### MOUNTAIN CLIMBER



Aus der oberen Push-up-Position mit Tempo abwechselnd rechtes und linkes Knie nach vorne zwischen die Ellenbogen führen. Ohne Pause im Wechsel wiederholen. Erweiterung: Die Knie jeweils diagonal zum entgegengesetzten Ellenbogen ziehen (für die seitlichen Bauchmuskeln).

15 Wiederholungen pro Seite.

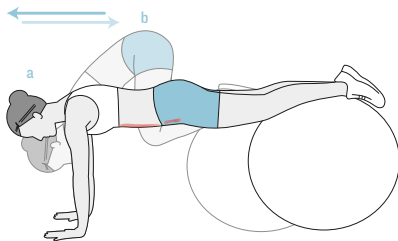
### CRAB WALK



**a** Nehme den umgekehrten Vierfüßlerstand ein: Bauch zeigt nach oben, die Füße sind aufgestellt, Arme durchgedrückt, Fingerspitzen zeigen nach hinten.  
**b** Bewege dich wie eine Krabbe erst ein paar Meter vor und dann wieder zurück.

10 „Schritte“ vor, 10 „Schritte“ zurück.

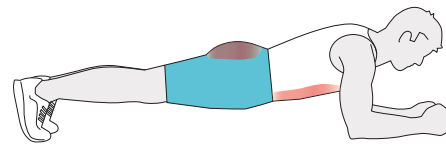
### LEG PULL-IN MIT PEZZIBALL



**a** Begib dich in die Ausgangsposition des Liegestützes, bei der die Füße auf dem Ball ruhen.  
**b** Spanne deinen gesamten Körper an, beuge deine Knie und Hüfte und rolle mit den Füßen den Ball so weit wie möglich zu deinen Händen. Die Position einige Sekunden lang halten, die Beine wieder strecken und die Ausgangsposition einnehmen. Achte darauf, dass dein Oberkörper möglichst weit vorne bleibt, also die Schultern über den Händen.

10 „Schritte“ vor, 10 „Schritte“ zurück.

### UNTERARMSTÜTZ

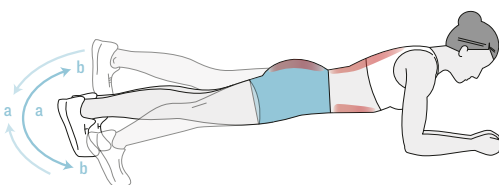


Lege dich auf den Bauch, komme mit dem Oberkörper nach oben, sodass die Unterarme parallel auf dem Boden liegen. Spanne Bauch und Po an und drücke dich über die Knie in den Unterarmstütz nach oben (Füße auf den Zehenspitzen).

Der ganze Körper ist angespannt, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule gezogen. Schultern, Po und Beine bilden eine gerade Linie. Blick ist nach vorne unten gerichtet. Nach der Haltezeit wieder über die Knie in die Bauchlage absenken.

Zirkel mit je 3 Runden. Jeweils 30 Sekunden halten. 60 Sekunden Pause zwischen den Runden.

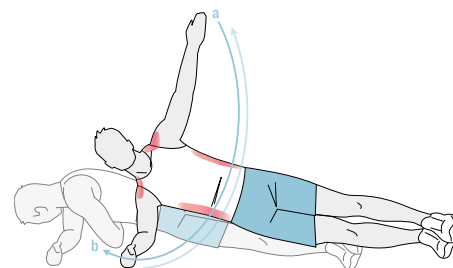
### PLANK JACKS



**a** Unterarmstütz  
**b** Unterarme und Oberkörper bleiben stabil. Bewege die Beine gleichzeitig mit einem Minihüpfen zügig nach außen und wieder nach innen. Vermeide Instabilität im unteren Rücken: Hüfte bleibt stabil, Po und Bauch sind fest angespannt.

10 - 15 x Beine auf und zu.

### SIDE PLANK MIT ROTATION



**a** Gehe in den Seitstütz: Bauchspannung, Becken gerade halten, in der Taille nicht einknicken. Strecke deinen freien Arm nach oben aus.

**b** Mit dem oberen Arm leitest du die Rotation ein: führe ihn in einer fließenden Bewegung unter deinem Körper durch. Oberkörper und Blick folgen.

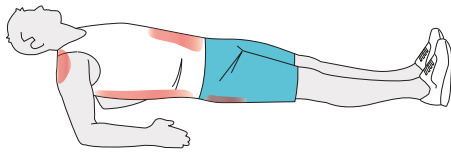
**c** Drehe dich aus dieser Innenrotation wieder in den Seitstütz zurück und strecke den Arm wieder nach oben (Außenrotation). Oberkörper und Blick folgen erneut der Bewegung.

10 - 15 Rotationen pro Seite.

## #BEATYESTERDAY-CORE-TRAININGSPLAN

ABSOLVIERE ALLE ÜBUNGEN NACHEINANDER ALS ZIRKEL ÜBER BELIEBIG VIELE RUNDEN. ZWISCHEN DEN EINZELNEN ÜBUNGEN 30 SEKUNDEN PAUSE.

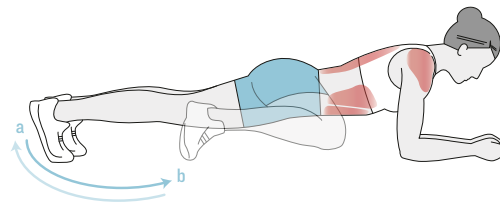
### REVERSE PLANK



Umgekehrte Planke: Stütze dich auf den Unterarmen ab, Po anspannen, Hüfte nach oben drücken und oben halten. Steigerung: Aus dieser Position Knie abwechselnd zur Brust ziehen.

15 bis 30 Sekunden halten.

### ARMY CRAWL PLANK

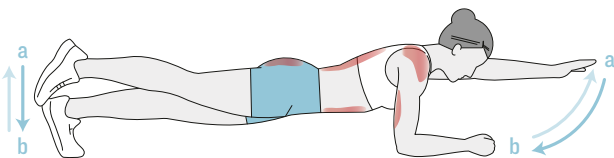


**a** Unterarmstütz

**b** Ziehe deine Knie abwechselnd zügig zum jeweiligen Ellenbogen. Rücken und Po bleiben in einer Linie. Halte dabei auch das Becken so stabil wie möglich, damit es nicht hin- und herschwingt.

15 x pro Bein.

### ARM UND BEIN DIAGONAL HEBEN



**a** Unterarmstütz

**b** Strecke deinen linken Arm nach vorne aus und hebe gleichzeitig dein rechtes Bein. Bleibe während der Bewegung im Schulter- und Beckenbereich stabil. Halte die Position einen kurzen Moment. Danach direkt Seitenwechsel.

10 x pro Arm und Bein.