

MAeD Cardio *(Intensives Körpertraining ohne Hilfsmittel oder Gewichte)*

Nr.	Bereich	Anzahl	Bewegungsablauf
1	Arme	25	Gestreckter Körper abgestützt auf einer Hand, mit der anderen von grade oben nach unten hinten bewegen & wieder zurück
2	Arme	150	Spannung abwechslungsweise Bizeps – Trizeps
3	Arme	200	Arme grade nach aussen strecken & Finger spreizen / schliessen
4	Arme	100	Ketten Punch
5	Arme	100	Schlag nach vorne (pro Seite)
6	Arme	100	Schwinger (pro Seite)
7	Arme	100	Aufwärtshaken (pro Seite)
8	Arme	50	Liegestützen schmal
9	Arme	50	Liegestützen breit
10	Arme	200	Untendurch ausweichen & Punch
11	Beine	100	Beine nach vorne strecken & oben / unten kreuzen
12	Beine	50	Beine nach oben strecken & wechselweise links / rechts ablegen
13	Beine	100	Auf Zehenspitzen heben & wieder senken
14	Beine	50	Boden liegend seitwärts gestrecktes Bein heben & wieder senken (pro Seite)
15	Beine	50	Kick grade nach hinten (pro Seite)
16	Beine	200	Kniebeugen (ev inkl Kick)
17	Beine	25	Strecksprung & Hocke (ev inkl Liegestützen)
18	Beine	3min	Mabu
19	Beine	25	Mabu, Sidekick links, Mabu, Sidekick rechts
20	Beine	50	Arme grade nach aussen strecken, Schritt vor & wieder zurück (pro Seite)
21	Beine	50	Ausfallschritt inkl kurz vorbeugen (pro Seite)
22	Beine	25	Eine Seite kicken mit anderem Bein nach hinten (pro Seite)
23	Beine	50	Stehend seitwärts abwechslungsweise unten & oben kicken (pro Seite)
24	Beine	50	Stehend Bein seitwärts heben & senken (pro Seite)
25	Brust	100	Arme grade nach vorne strecken & kreuzen (klein)
26	Brust	100	Arme nach aussen strecken & vorne kreuzen (gross)
27	Bauch	100	Beine zusammen grade nach oben strecken sowie hoch und runter bewegen
28	Bauch	50	Beine nach oben strecken & Hintern abheben
29	Bauch	50	Rumpfbeugen grade
30	Bauch	25	Rumpfbeugen seitwärts (ev inkl Punch)
31	Rücken	25	In Liegestützposition linken Arm + rechtes Bein abheben (pro Seite)
32	Rücken	100	Auf Schultern liegend Beine angewinkelt abstellen & abwechslungsweise Fuss abheben ohne die Rumpfposition zu verändern
33	Rücken	3min	Liegend auf angewinkelten Armen mit Spannung im Hintern & unterem Rücken
34	Rücken	50	Liegend auf angewinkelten Armen, hinten heben & wieder senken (pro Seite)
35	Schultern	150	Arme nach oben / unten schnell strecken / senken
36	Schultern	100	Liegestützen rückwärts
37	Schultern	100	Arme grade nach aussen strecken, Bewegung nach vorne, noch oben und wieder runter in die nach aussen gestreckte Position
38	Schultern	50	Auf dem Bauch liegend Rücken spannen & Arme strecken / zurückziehen
39	Schultern	100	Arme grade nach aussen strecken & Kreisen (vorwärts & danach rückwärts)

Zum Abschluss ca. 15' dehnen