



**Squat**



**Superman pull**



**Burpee oder  
eigene Übung**



**Käfer-Crunch (je Seite)**



**Push up**



**Beckenlift**

Übungsanleitungen und  
weitere Übungen auf  
unserem [Youtube-Kanal](#)





**6.**

**6.**

**8**

**6.**

**10**

**8**



**10**

**10**

**12**

**10**

**14**

**12**

## So funktioniert's:

1. Vorlagen ausdrucken (am besten auf etwas dickerem Papier) und entlang der Außenlinie ausschneiden.



2. Alle Falzkanten vorfalzen.



3. Schraffierte Flächen dünn mit geeignetem Klebstoff bestreichen und Seiten zusammenkleben ...



4. Deckel drauf. Fertig.



---

## So wird trainiert:

1. Dynamisch aufwärmen, z. B. so: <https://youtu.be/eUGRWu9EXgY>
2. Übungswürfel und einen Wiederholungswürfel (schwarz: einfacher, rot: schwerer) nehmen und Dauer festlegen (z. B. 15, 20, 25 oder 30 Minuten).
3. Würfeln bzw. Würfel aus geeigneter Höhe fallen lassen. Die Kombination aus beiden Würfeloberseiten ergibt die Übung und die Wiederholungszahl (bei Käfercrunch je Seite).

Beispiel rechts: 10 Burpees oder Übung nach eig. Wahl



4. Für die nächste Übung jeweils neu Würfeln ... und wiederholen, bis die gewählte Zeit abgelaufen ist.
5. Locker nachdehnen nicht vergessen: <https://youtu.be/-tV-iRBSqXY>