



H Y R O X

Arbeitsauftrag

Aufgabe: Erstellt mit Hilfe der Kriterien ein Warm Up für das unten aufgezeigte Workout und notiert die einzelnen Inhalte auf diesem Zettel!

Kriterien eines guten Warm Ups:

1. Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
2. Mobility
3. Aktivierung der Muskulatur, die im Workout beansprucht wird

Heutiges Workout:

You go, I go Workout:

200m Run

3 Runden:

- 10 Squats/ Wallballs
- 10 Situps
- 10 Lunges (5 pro Seite)
- 10m Burpee Broad Jumps

- Abschluss:200m Run

Unser Warm-Up:



H Y R O X

Arbeitsauftrag

Aufgabe: Erstellt mit Hilfe der Kriterien ein Warm Up für das unten aufgezeigte Workout und notiert die einzelnen Inhalte auf diesem Zettel!

Kriterien eines guten Warm Ups :

1. Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
2. Mobility
3. Aktivierung der Muskulatur, die im Workout beansprucht wird

Heutiges Workout:

You go, I go Workout:

200m Run

3 Runden:

- 10 Squats/ Wallballs
- 10 Situps
- 10 Lunges (5 pro Seite)
- 10m Burpee Broad Jumps

- Abschluss:200m Run

Unser Warum-Up:
