

Sprungworkout

Warmup:

- Kniehebelauf (2x30sec)



- Anfersen (2x30sec)



Sprünge:

Durchführung: kurze Pausen zwischen den Übungen - 3 Durchgänge

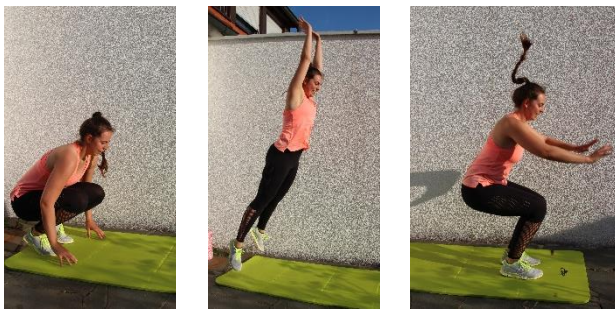
- Hocksprünge (10x)



- **Strecksprünge aus der tiefen Hocke (10x)**



- **Froschsprünge (10x)**



- **Kleine Frösche - tiefe Froschsprünge (20x)**



- **Sternsprünge (10x)**



- **Sumo Squat Sprünge (10x)**



- **Hampelmänner (20x)**



- **Prellhopser (20x)**



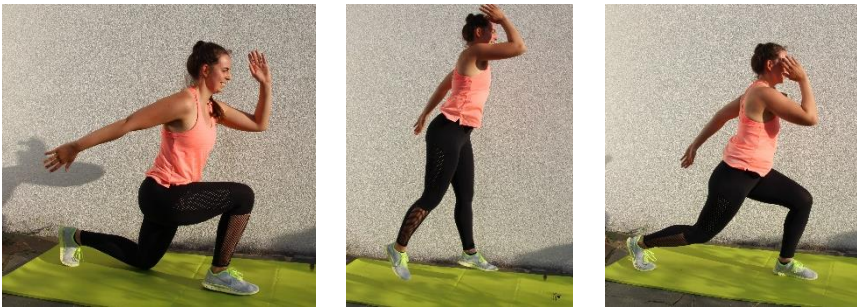
- **Einbeinsprünge (10x je Seite)**



- Käsekästchen (10x rein+raus)



- Ausfallschritt-Wechselsprünge (20x)



- Lunge high knee Jump (10x je Seite)



- Skater (10x je Seite)



Viel Spaß!