

Burpees-Challenge

Ort:

Zuhause, Garten oder Park

Benötigtes Material: Kein Material

Durchführung:

- 1. Stelle dich aufrecht hin.**
- 2. Gehe in die Hocke und stütze deine Hände auf dem Boden ab.**
- 3. Springe mit den Füßen nach hinten in die Liegestützposition.**
- 4. Mache einen Liegestütz.**
- 5. Springe mit den Füßen wieder nach vorne.**
- 6. Springe anschließend nach oben und strecke die Arme nach oben.**
- 7. Wiederhole die Bewegung 3 Minuten lang.**

Variation (leichter):

Lasse den Liegestütz weg und gehe mit den Füßen statt zu springen nach hinten und wieder nach vorne.

Variation (schwieriger):

Mache am Ende des Burpees einen hohen Strecksprung oder versuche 30–40 Burpees in 3 Minuten.

Was trainiert wird: Ausdauer, Ganzkörperkraft und Koordination.