

7-Minuten-Programme

So geht's: Die vier Übungen (pro 7-Minuten-Block) werden in der vorgegebenen Reihenfolge so lange wiederholt, bis die 7 Minuten um sind. Es folgt eine Pause von 30 Sekunden und dann geht es direkt weiter mit dem zweiten. 7-Minuten-Block: Wieder alle Übungen so lange machen, bis der Timer abgelaufen ist. Nach 90 - 120 Sekunden Pause beginnt der 2. Durchgang.

Hier sind verschiedene Programmvorschläge, gerne können auch eigene Programme erstellt werden:

Ganzer Körper:

7 min	10 Burpees 30 Ausfallschritte 15 Liegestütze 15 Kniebeugen
30 sec	Pause
7 min	15 Mountain Climber 15 Klappmesser 24 Wechsel: Liege-Unterarmstütz 50 Seilspringen
90 sec	Pause

Bauch:

7 min	25 Mountain Climber 15 Päckchen 20 Bauchschißchen 15 Klappmesser
30 sec	Pause
7 min	15 Burpees 30 (Twist-) Sit ups 40 Bicycle Crunches 15 Beine heben im Liegen
90 sec	Pause

Beine:

7 min	15 Kniebeugen mit Sprung 24 Ausfallschritte 15 Hock-Streck-Sprünge 24 Step ups
30 sec	Pause
7 min	10 Burpees 10 Skater Ausfallschritte 15 Kniebeugen 24 Ausfallschritte
90 sec	Pause

Arme und Bauch:

7 min	15 Liegestütze 20 Beine heben im Liegen 1 min Unterarmstütz 20 seitliche Sit ups
30 sec	Pause
7 min	20 Trizeps-Liegestütze (LS rücklings) 30 Bauchschißchen 1 min Unterarmstütz seitlich (je 30 sec) 20 Wechsel: Liege- Unterarmstütz
90 sec	Pause

Ganzer Körper:

7 min	15 Liegestütze 15 Kniebeugen mit Sprung 40 Mountain Climber 30 Paddeln auf dem Bauch
30 sec	Pause
7 min	40 Bicycle Crunches 15 Trizeps-Liegestütze (LS rücklings) 24 Step ups 10 Burpees
90 sec	Pause

Ganzer Körper:

7 min	10 Burpees 30 sec Unterarmstütz halten (pro Seite) 15 Kniebeugen mit Sprung 15 Beine heben im Liegen
30 sec	Pause
7 min	30 Skippings auf der Stelle 30 sec Schißen halten (pro Seite) 15 Liegestütze 24 Ausfallschritte
90 sec	Pause

Hier gibt es eine Variation des in der Turnabteilung beliebte Uptownfunk-Workouts:

<https://www.youtube.com/watch?v=u2EGLlyDkXE>

Und für die etwas Kleineren unter uns findet ihr hier die Baby-Shark-Challenge:

<https://www.youtube.com/watch?v=LurCQ9XGkt0>

