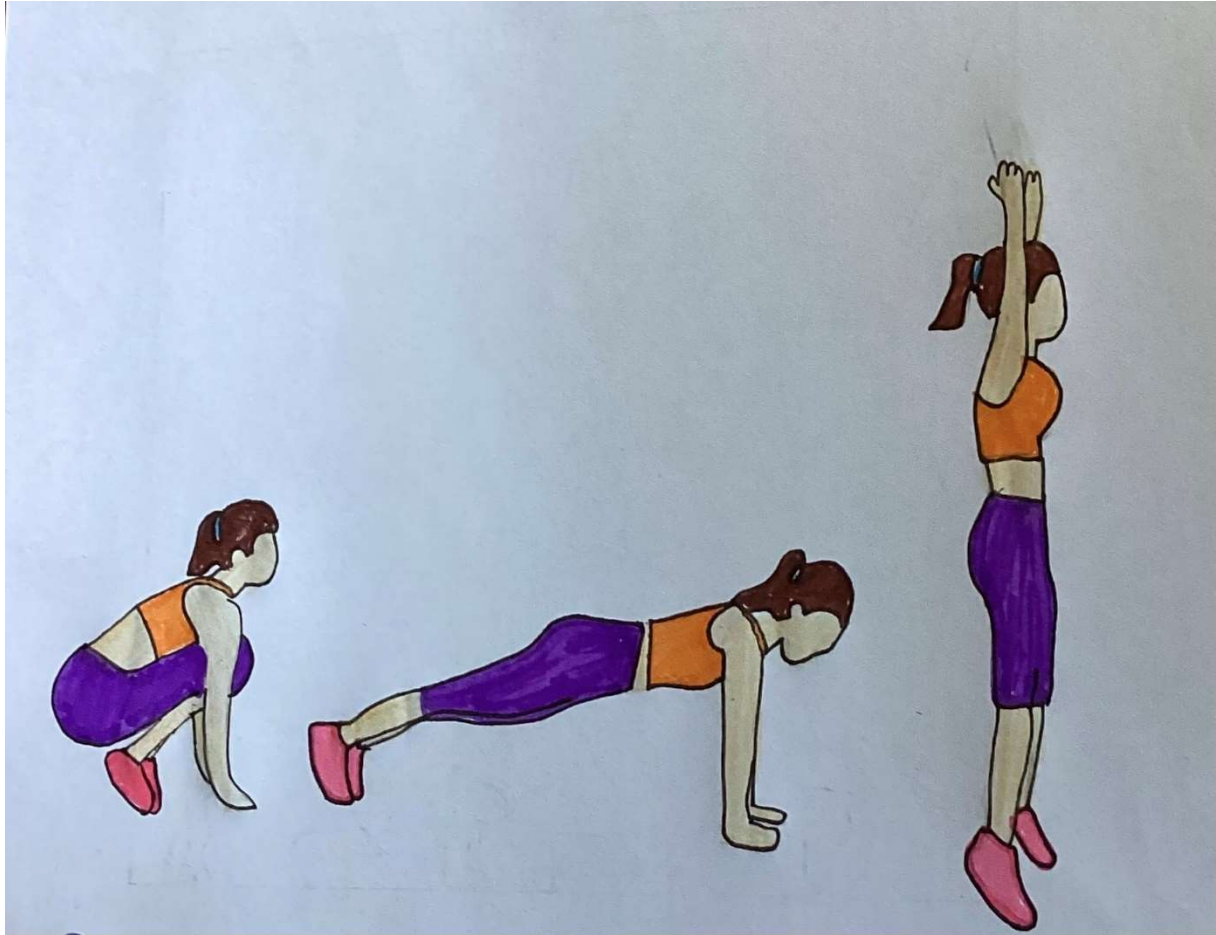


## STATION 2

# Burpees



### Durchführung:

Diese Übung besteht aus Kniebeuge, Liegestütz und Streck sprung. Man führt eine Kniebeuge durch und nach dem geht man in die Liegestütz Position und macht ein Liegestütz, während man wieder aufsteht, führt man gleichzeitig einen Streck sprung. Bei den Liegestützen musst du beachten das dein gesamter Körper angespannt ist.

**Achte darauf, dass dein Rücken, Po und Kopf eine Linie bilden!**

### Wiederholung:



5x



10x