

Burpee's

Der **Burpee** ist eine Kombination aus Streck sprung und Push up bei der die Dynamik der Bewegung eine wichtige Rolle spielt. Die Positionen 1 bis 5, die ihr auf den Fotos seht, gehen flüssig ineinander über. Kraftausdauer ist hier die wichtigste Komponente. Also Ärmel hoch und ab geht's!!

Amateure: **3x25sec.** so viele Burpees wie ihr schafft // **40sec Pause**

Semi-Pro's: **3x30sec.** so viele Burpees wie ihr schafft // **40sec Pause**

Pro's: **3x35sec.** so viele Burpees wie ihr schafft // **40sec Pause**



Position 1: Wir starten aus der tiefen Hocke durch eine impulsive Streckung der Beine drücken wir uns hoch in den Streck sprung (Pos. 2) Arme schnellen dabei mit Schwung hoch



Position 2: gerader Streck sprung mit Flugphase Arme und Beine sind gestreckt (logisch :-))



Position 3: Landung Handaufsatz auf dem Boden und Vorbereitung auf Pos. 4



Position 4: Stütz, Beine dynamisch nach hinten bringen Körperspannung



Position 5: Einmal runter zum Push up die Aufwärtsbewegung, also der Push up, passiert explosiv und dynamisch und geht direkt über in den nächsten Burpee. das Anhocken der Beine ist die Vorbereitung auf Pos. 1