

Schoul doheem : Sport c3 c4 : Fitness Workouts

Texte et illustrations: Jean-Paul SINNER





Fitness Programm 1:

Warming-up : 5 min



Programm : Schwierigkeetsgrad, Niveau de difficulté, workout difficulty level:




Einfach, simple, easy; mëtzel, moyen, medium; schwierig, intense, tough.

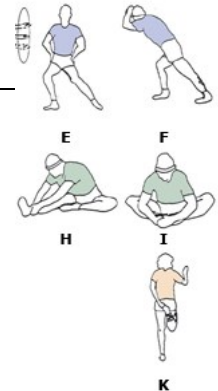
<p>1</p> 	<p>Op der Plaz kleng Spréng maachen; Äerm hänke loos.</p>	<p>Petits sauts sur place; laisser les bras pendus vers le bas.</p>	<p>Small jumps on the spot; arms dangling down.</p>
<p>(3*30sec; 3*45s; 3*60s)</p>			
<p>2</p> 	<p>“sit-ups”: den ënneschte Réck fest um Buedem; Schëllere vum Buedem hiewen, an nees erof.</p>	<p>“sit-ups”; la partie inférieure du dos bien au contact du sol ; relever les épaules du sol, redescendre.</p>	<p>Sit-ups: the lower back well scotched to the floor; lift the shoulders from the ground, and go down again.</p>
<p>(3*10rep; 3*15rep; 3*20rep)</p>			

Schoul doheem : Sport c3 c4 : Fitness Workouts

Texte et illustrations: Jean-Paul SINNER



<p>3</p> 	<p>Sprong a Pompel: ofwiesselnd 1 Sprong mat den Äerm an der Luucht an 1 Mol pompelen.</p>	<p>Saut et pompage: alternativement 1 saut avec les bras en l'air et 1 pompage.</p>	<p>Burpee (Jump and push-up): alternatively 1 jump with the arms up and 1 push-up.</p>
<p>(3*5rep; 3*7rep; 3*10rep)</p>			
<p>4</p> 	<p>Supermann Gläichgewicht: R Been – L Aarm ausstrecken; L Been – R Aarm ... e puer Sekonnen unhalen, wiesselen!</p>	<p>Balance Superman: jambe D – bras G extension ; jambe G – bras D ... tenir quelques secondes, changer !</p>	<p>Superman-balance: R leg – L arm extension; L leg – R arm ... hold several seconds, change!</p>
<p>(6*5s; 10*8s; 12*10s)</p>			
<p>5</p> 	<p>Fallschirmsprénger: Äerm an d'Luucht halen; mat de Been op an zou maachen.</p>	<p>Parachutiste: tenir les bras en l'air ; ouvrir et fermer les jambes.</p>	<p>Parachutist : hold the arms off the floor; open and close legs.</p>
<p>(3*15s; 3*25s; 3*35s)</p>			



Stretching duerno/ après/ after workout:

Positiounen E, F, H, I, K: **2 * 30sec** all Säit/ chaque côté/ each side