

**Musik-Workout | 14 Minuten**

<b>Trainingshäufigkeit:</b>	<b>3-4x wöchentlich 14 Minuten (2x 7 Minuten am Stück)</b>
-----------------------------	--

	<b>Leicht</b>	<b>Schwer</b>	<b>Dauer</b>
	<b>Kniebeugen</b>	<b>Kniebeugen mit Sprung</b>	1 Min.
	<b>Marschieren mit hohem Bein</b>	<b>Marschieren mit hohem Bein, Sprung</b>	1 Min.
	<b>Sidesteps gehockt</b>	<b>Sidesteps gehockt</b>	1 Min.

	<p><b>Joggen auf der Stelle</b></p>	<p><b>Joggen auf der Stelle, Knie hoch</b></p>	<p>1 Min.</p>
	<p><b>Hampelmann langsam, gebeugte Arme</b></p>	<p><b>Hampelmann schnell, gestreckte Arme</b></p>	<p>1 Min.</p>
	<p><b>Iron Mikes:</b> <b>Ausfallschritte im Wechsel nach hinten, langsam</b></p>	<p><b>Iron Mikes:</b> <b>Ausfallschritte im Wechsel gesprungen</b></p>	<p>1 Min.</p>
	<p><b>Einbeinstand, Kopf dreht nach rechts und links</b> <b>Variante für 2. Runde: Einbeinstand mit kreisendem Blick</b></p>		<p>1 Min.</p>