

## Doc Esser: CrossFit für starke Knochen

<b>Trainingshäufigkeit:</b>	<p>3x wöchentlich 30 Minuten pro Training 5 Runden als 4-Wochen-Aufbau-Zirkeltraining:</p> <p>Woche 1: 30 Sek. Übung/ 30 Sek. Pause Woche 2: 35 Sek. Übung/ 25 Sek. Pause Woche 3: 40 Sek. Übung/ 20 Sek. Pause Woche 4: 45 Sek. Übung/ 15 Sek. Pause</p>
<b>Equipment:</b>	<p>Springseil Fitnessband (15 kg Zugkraft)</p>

<b>Aufwärmen</b>	<p>5 Minuten, nach Belieben. Zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme kreisen</li> <li>• Jumping Jacks</li> <li>• auf der Stelle laufen</li> <li>• Squat Walks seitlich</li> </ul>
------------------	---

	<p>Seilspringen mit einem Überschlag</p>
<p><b>Single Unders (Seilspringen)</b></p>	<p>W 1: 30"/30" (Arbeit/Pause) W 2: 35"/25" (Arbeit/Pause) W 3: 40"/20" (Arbeit/Pause) W 4: 45"/15" (Arbeit/Pause)</p>
	
<p><b>Air Squats (hohe Kniebeugen)</b></p>	<p>W 1: 30"/30" (Arbeit/Pause) W 2: 35"/25" (Arbeit/Pause) W 3: 40"/20" (Arbeit/Pause) W 4: 45"/15" (Arbeit/Pause)</p>

	<p>Liegestützen: je niedriger die Box, desto höher die Intensität (zu Hause statt Box einen Tisch, Stuhl oder Sofa nutzen)</p>
<p><b>Push Ups an der Box</b></p>	<p>W 1: 30"/30" (Arbeit/Pause)  W 2: 35"/25" (Arbeit/Pause)  W 3: 40"/20" (Arbeit/Pause)  W 4: 45"/15" (Arbeit/Pause)</p>
	<p>Band leicht aufwärts Richtung Brust ziehen</p>
<p><b>Banded Rows</b></p>	<p>W 1: 30"/30" (Arbeit/Pause)  W 2: 35"/25" (Arbeit/Pause)  W 3: 40"/20" (Arbeit/Pause)  W 4: 45"/15" (Arbeit/Pause)</p>
	<p>Im Liegestütz abwechselnd die Schultern antippen</p>
<p><b>Shoulder Taps</b></p>	<p>W 1: 30"/30" (Arbeit/Pause)  W 2: 35"/25" (Arbeit/Pause)  W 3: 40"/20" (Arbeit/Pause)  W 4: 45"/15" (Arbeit/Pause)</p>