

## Standarderwärmung für den HSV-Nachwuchskader<sup>1</sup>

5min selbständig lockern

1-5min Seilspringen (2-3 Variationen)

### Wiederholung Übung

12	Kniebeugen
8	Katze – Camel
8	Hund – Cobra
8	Ausfallschritt wechselseitig mit Rotation zum ausgestellten Bein
8	W – Y – I in Bauchlage
12	Liegestütz (Ellbogen nach hinten, „V-Form“)
8	Reißkniebeuge (ggf. mit Handtuch)
2x8	Rotation Wirbelsäule im 4-Füßler-Stand
8	Sumo-Kniebeuge in Stand
8	Handwalk + „world’s best stretch“
6	Liegestütz mit explosivem Abdruck
6	Strecksprünge mit explosivem Absprung

Programm nach Bedarf 1-3x mit Serienpause ca. 2min wiederholen

<sup>1</sup> In Anlehnung an das Standard-Erwärmungsprogramm des DSV