

**get-ab** [gɛt-ʌb]

neudeutsch; sich aufraffen,  
dank gutgelaunter Unterstützung  
endlich die lang gehegten Vorsätze  
umsetzen.

**Andrea Becker**

[andrea.beckerz@web.de](mailto:andrea.beckerz@web.de)

[www.get-ab.de](http://www.get-ab.de)

0178 546 48 41

---

## High Intensity Training Nr. 5

1. Hampelmann
2. Mountain Climber
3. Seitsprung - hüpfen - andere Seite
4. Liegestütze
5. hüpfen - gestrecktes Bein nach vorne - hüpfen
6. gebeugte Knie, auseinanderspringen, zusammen springen
7. Unterarmstütz
8. laufen, Ferse anziehen, li -re li 2 mal; re - li - re 2 mal
9. lunges
10. enger Squat
11. gestrecktes Bein nach vorne schwingen + mit diagonaler Hand Zehen berühren: toe touches
12. gestrecktes Bein nach hinten schwingen + beide Arme gestreckt nach vorne: hip extension
13. 5 kleine Hüpfen mit beiden Beinen nach vorne - mit hohen Knien zurücktrippeln
14. rechts großer Ausfallschritt nach hinten - Knie anziehen
15. Wechsel auf links
16. Scherensprung li + re, dann breiter squat
17. Seilchenspringen