

## Red pad´s meet Functional Fitness

### Pyramidentraining mit den „Red Pads“

Alles wird wie eine Pyramide aufgebaut. D.h., wir beginnen immer mit Pos.1 und schließen eine weitere Übung an.

1. Nähmaschine gesprungen
2. Squats + Ausfallschritt
3. Spider
4. Twisten
5. Im Stütz Beine auf die Zahlen (öffnen + Schließen)
6. Immer 2 im Squat (von1+2 auf 3+4)
7. 3 pro Pad
8. Jede Zahl wird im Quadrat sauber gesprungen
9. Split Squat jumps
10. Im Push up immer ein Pad vorspringen

