



Montag, Donnerstag und Samstag

Muskelgruppe	Übung	Sätze/Wdh.	Pause	Bewegungsgeschwindigkeit
Brust	Bankdrücken	3/20	60s	2/0/2
Arme	Biceps Theraband	3/20	60s	2/0/2
	Triceps Treppenstufe	3/20	60s	2/0/2
Schultern	KH-Seitheben	3/20	60s	2/0/2
Rücken	Rudern Theraband	3/20	60s	2/0/2
Bauch	Abdominal Crunch	3/20	60s	2/0/2
	Alternative: Plank	30 Sek. halten	60s	
	Seitstütz mit Variationen	30 Sek. halten	60s	
Beine/Unterkörper/ Gesäß	Kreuzheben Kettlebell	3/20	60s	2/0/2
	Kniebeugen	3/15	60s	2/0/2
	Lunges			

Warm Up:

Jogging auf der Stelle mit wechselnder Geschwindigkeit

Für die Ausdauer:

Springseil springen, Jumping Jack, Kniehebelauf auf der Stelle

Cool Down:

Assisted Stretching