

Erklärungen zur Übungsausführung und -variationen findest du im entsprechenden Video. Wärm dich vorher 10 Minuten auf. Dazu kannst du z.B. eines unserer Onlinevideos von unserer Seite nutzen oder auch gerne auf der Stelle hüpfen, joggen, walken etc.

	Übung	Sätze	Wdh	Pause	Variationen	
Tag 1	1	Goblet Squat	4	12	45 Sek.	mit Kurzhantel, ★ mit mehr Gewicht
	2	Ausfallschritte mit Kurzhanteln	4	12	45 Sek.	nach hinten/vorne, laufend, ★ mit mehr Gewicht
	3	Hüftheben	4	15	45 Sek.	★ einbeinig, mit Gewicht, stärkeres Widerstandsband
	4	Flies (auf dem Gymnastikball)	4	10	45 Sek.	mit Widerstandsband/Wasserflaschen, auf der Trainingsmatte, ★ mit mehr Gewicht
	5	Superman mit Armaktion	4	15	45 Sek.	nur Arme heben
	6	Let Me Ins	4	12	45 Sek.	Veränderung der Fußstellung
	7	Low Plank mit Rotation	3	10	45 Sek.	In Liegestützposition
Tag 2	Ausdauer (30 min) z.B. Walken, Fahrrad fahren, Joggen, Wandern, Online-Kurse, #stayathome-Videos ...					
Tag 3	1	Bulgarian Split Squats (mit Gewicht)	4	8-10	45 Sek.	ohne Gewicht, ★ Erhöhung des vorderen Beins
	2	Rutschendes Beinbeugen	4	10	45 Sek.	★ mit Gewicht/Widerstandsband
	3	Liegestütz (weiter Griff)	4	10	45 Sek.	Erhöhung der Hände, kniend, ★ Erhöhung der Füße, Zusatzgewicht auf Rücken
	4	Flies Reverse (sitzend)	4	12	45 Sek.	stehend, mit Widerstandsbänder/Wasserflaschen
	5	Latdrücken	4	15	45 Sek.	★ Beine näher an Oberkörper
	6	Pike Press	4	8-10	45 Sek.	★ Erhöhung der Füße
	7	Crunches-Kombi: gerade und seitliche Crunches	3	12	45 Sek.	auf Gymnastikball, ★ mit ausgestreckten Armen/ Gewicht

Für weitere Anregungen oder Fragen melde dich in der Sprechstunde des Studios. Zu leicht? Zu schwer? Wir passen diesen Trainingsplan oder deinen Studioplan gerne auf deine Wünsche und Möglichkeiten an!

Viel Spaß beim Schwitzen 😊