

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	Kniebeuge mit Schulterdrücken (Thrusters)	4	12	45 Sek.	mit Wasserflaschen, ★ mit mehr Gewicht
	2	Bulgarian Split Squats (mit Erhöhung)	4	12	45 Sek.	Ausfallschritte, nur Erhöhung des hinteren Beins, ★ mit mehr Gewicht
	3	Gestrecktes Kreuzheben	4	15	45 Sek.	mit Widerstandsband/Kettlebell(s), ★ einbeinig, mit mehr Gewicht
	4	Brustpresse auf Gymnastikball	4	10	45 Sek.	mit Wasserflaschen, ★ mit mehr Gewicht
	5	Kurzhandel-Rudern	4	15	45 Sek.	stehend, einarmig vorgebeugt auf Bank, ★ mit mehr Gewicht
	6	Beinheben (sitzend)	3	10	45 Sek.	isometrisch (Endposition halten)
	7	Shoulder Tabs + Mountainclimber	3	12	45 Sek.	im Unterarmstütz
Tag 2	Ausdauer (30-45 min) z.B. Walken, Fahrrad fahren, Joggen, Intervall-Läufe, Wandern, Seilspringen, Online-Kurse, #stayathome-Videos ...					
Tag 3	1	Aufsteiger (Step Ups)	4	10	45 Sek.	mit Kettlebells, Abstellen des unteren Beins in der Endposition auf dem Kasten, ★ mit mehr Gewicht
	2	Rutschendes Beinbeugen	4	10	45 Sek.	
	3	Liegestütze (Diamantgriff)	4	10	45 Sek.	Erhöhung der Hände, kniend, ★ Erhöhung der Füße, Zusatzgewicht auf Rücken
	4	Rudern (am Tisch)	4	10	45 Sek.	Veränderung der Fußstellung
	5	Latziehen in Bauchlage	4	15	45 Sek.	
	6	Pike Press	4	10	45 Sek.	★ Erhöhung der Füße
	7	Crunches-Kombi auf dem Gymnastikball: gerade und seitliche Crunches	3	12-15	45 Sek.	In Rückenlage auf dem Boden, ★ 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 ☺