

- Ihr benötigt:
- ✓ **45 Minuten Zeit → gut lesbare Uhr!**
 - ✓ Sportzeug (T-Shirt, Shorts, Turnschuhe)
 - ✓ Handtuch (oder 2: zum Liegen/Trocknen)
 - ✓ Trinkflasche (mit Mineralwasser o. Ä.)
 - ✓ evtl. Kurzhanteln/Gewicht/Theraband
 - ✓ ganz viel Motivation (Musik?) 😊

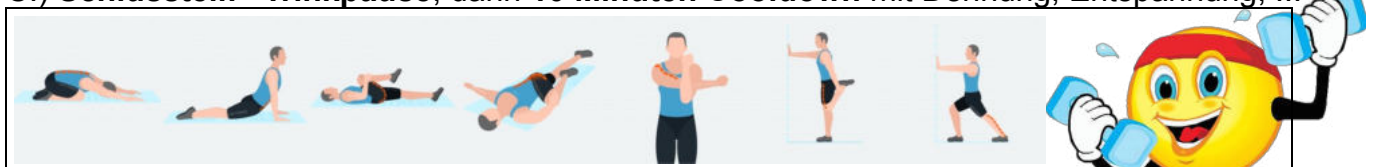


A.) Einleitung: 10 Minuten Aufwärmen (Hampelmann, Laufen, ggf. Crosstraining)

B.) Hauptteil: 24 Minuten Workouts (4 x 4 Übungen à 90 Sek. inkl. 30 Sek. Pause) - spaltenweise im eigenen Tempo* „von oben nach unten“ trainieren. Alle Übungen bitte konzentriert, und gleichmäßig ausführen!

| A | Plan A 1. Durchgang ↓ | Plan A 2. Durchgang ↓ | Plan A 3. Durchgang ↓ | Plan A 4. Durchgang ↓ |
|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| Armübung*: 60 Sekunden → | Liegestütz | Hampelmann | Diamanten-Push-up | Seitliches Armheben |
| 30 Sekunden → | aktive Pause | aktive Pause | aktive Pause | aktive Pause |
| Bauchübung*: 60 Sekunden → | Sit-up | Fersenanschlag | Käfer-Crunch | Klappmesser |
| 30 Sekunden → | aktive Pause | aktive Pause | aktive Pause | aktive Pause |
| Beinübung*: 60 Sekunden → | Sprung-Kniebeuge | Esel-Kick | Knie hochziehen | Feuerhydrant-Kicks |
| 30 Sekunden → | aktive Pause | aktive Pause | aktive Pause | aktive Pause |
| Rückenübung*: 60 Sekunden → | Liegestütz in Rückenlage | Schwimmer | Trizeps-Dips | Überdehnung |
| 30 Sekunden → | aktive Pause | aktive Pause | aktive Pause | aktive Pause |

C.) Schlussteil: Trinkpause, dann 10 Minuten Cooldown mit Dehnung, Entspannung, ...



Und jetzt: Ganz viel Spaß!!!

Euer

*) Richtwert: 30 Wiederholungen. Energieverbrauch: ca. 400 kcal.

- Ihr benötigt:
- ✓ **45 Minuten Zeit → gut lesbare Uhr!**
 - ✓ Sportzeug (T-Shirt, Shorts, Turnschuhe)
 - ✓ Handtuch (oder 2: zum Liegen/Trocknen)
 - ✓ Trinkflasche (mit Mineralwasser o. Ä.)
 - ✓ evtl. Kurzhanteln/Gewicht/Theraband
 - ✓ ganz viel Motivation (Musik?) 😊

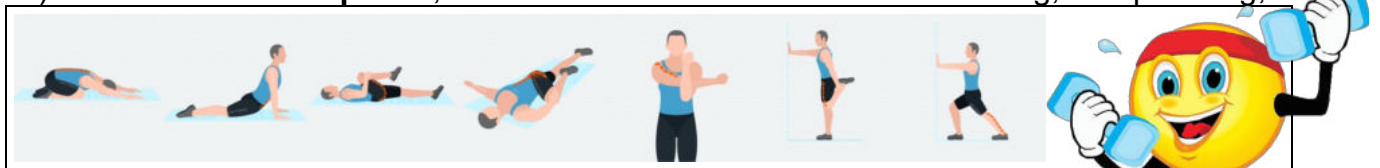


A.) Einleitung: 10 Minuten Aufwärmen (Hampelmann, Laufen, ggf. Crosstraining)

B.) Hauptteil: 24 Minuten Workouts (4 x 4 Übungen à 90 Sek. inkl. 30 Sek. Pause) - spaltenweise im eigenen Tempo* „von oben nach unten“ trainieren. Alle Übungen bitte konzentriert und gleichmäßig ausführen!

| B | Plan B | | | |
|----------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------------|---------------------|
| | 1. Durchgang | 2. Durchgang | 3. Durchgang | 4. Durchgang |
| Armübung*: | Weitarm-Liegestütz | Seitliches Armheben | Spiderman-Liegestütz | Hampelmann |
| 60 Sekunden → | | | | |
| 30 Sekunden → | aktive Pause | aktive Pause | aktive Pause | aktive Pause |
| Bauchübung*: | Bauchpresse | Po-Brücke | Bauchpresse über Kreuz | Beinhebung |
| 60 Sekunden → | | | | |
| 30 Sekunden → | aktive Pause | aktive Pause | aktive Pause | aktive Pause |
| Beinübung*: | Kniebeuge | Beinlift | Wadenheben | Beinhebung |
| 60 Sekunden → | | | | |
| 30 Sekunden → | aktive Pause | aktive Pause | aktive Pause | aktive Pause |
| Rückenübung*: | Trizeps-Liegestütz | Überdehnung | Diamant-Liegestütz | Schwimmer |
| 60 Sekunden → | | | | |
| 30 Sekunden → | aktive Pause | aktive Pause | aktive Pause | aktive Pause |

C.) Schlussteil: Trinkpause, dann 10 Minuten Cooldown mit Dehnung, Entspannung, ...



Und jetzt: Ganz viel Spaß!!!

Euer



*) Richtwert: 30 Wiederholungen. Energieverbrauch: ca. 400 kcal.