

Erklärungen zur Übungsausführung und -variationen findest du im entsprechenden Video. Wärme 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	Tempo Kniebeuge	4	10	45 Sek.	mit Festhalten, Fersen hochgelagert, ★ mit Gewicht
	2	Tempo Ausfallschritte	4	10	45 Sek.	nach hinten, laufend, ★ mit Gewicht
	3	Hüftheben	4	15	45 Sek.	★ einbeinig
	4	Floor Press	4	10	45 Sek.	mit Theraband/Wasserflaschen/Kurzhandeln
	5	Superman	4	15	45 Sek.	nur Arme heben, alternierend
	6	Rudern	4	10	45 Sek.	Veränderung der Fußstellung
	7	Planks	3	30 Sek.	45 Sek.	seitlich, ★ Walks
Tag 2	Ausdauer (30 min) z.B. Walken, Fahrrad fahren, Joggen, Wandern, ...					
Tag 3	1	Bulgarian Split Squats	4	10	45 Sek.	★ mit Gewicht, Erhöhung des vorderen Beins
	2	Beinbeugen (liegend)	4	10	45 Sek.	mit Pezziball, Handtuch unter die Füße
	3	Liegestütze	4	10	45 Sek.	Erhöhung der Hände, kniend, ★ mit Erhöhung der Füße, Zusatzgewicht auf Rücken
	4	Reverse Flies (vorgebeugt)	4	10	45 Sek.	sitzend, mit Widerstandsbänder/Wasserflaschen/Kurzhandeln
	5	Latdrücken	4	15	45 Sek.	★ Beine näher an Oberkörper
	6	Beinheben (liegend)	3	10	45 Sek.	seitlich, ★ hängend, Kombination mit Reverse Crunch
	7	Crunches	3	15	45 Sek.	auf Pezziball, seitlich, ★ mit ausgestreckten Armen/Gewicht

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

Viel Spaß beim Schwitzen ☺