

Fitness
 Ausdauer
 Abnehmen
 Muskelaufbau
 Rückentraining



Ganzkörper Workout für zu Hause // 3-5 Runden pro Workout

Muskelgruppe	Übung	Gewicht	Satz	Wdh	Pause
Aufwärmen	Hampelmann	-	1x	20	0-15sek
Oberkörper Druck-Ü.	Liegestütze auf dem Boden	-	1x	10	0-15sek
Oberkörper Zug-Ü.	Klimmzüge an der Stange oder Tischkante	-	1x	10	0-15sek
Oberkörper Oben-Ü.	Schulterdrücken von der Wand	-	1x	10	0-15sek
Beine-Übung	Kniebeuge	-	1x	15	0-15sek
Bauch-Übung	Beine über Kopf anheben im liegen	-	1x	15	0-15sek
Rücken-Übung	Rückwärts den Unterarm stütz	-	1x	15-30sek	0-15sek
	Pause nach der Runde				60-90sek