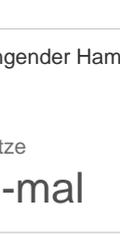


Der Plan kann wahlweise mit 1,2 oder 3 Durchgängen trainiert werden. Alle Übungen werden 60 Sekunden ausgeführt bzw. je 30 Sekunden pro Seite. Pausen zwischen den Übungen sind immer 15 Sekunden (Alternativ 15 Sekunden Jumping Jacks)

WARM-UP

1  Springender Hampelmann
3 Sätze
30-mal

WORKOUT

2  Klimmzug
60 Sekunden

3  Liegestütze
60 Sekunden

4  Ausfallschritt mit Rotation
30 Sekunden

5  Einbeiniges Hüftheben mit Fitnessband und
30 Sekunden

6  Wandsitz
60 Sekunden

7  Seitstütz
30 Sekunden

8  Bird Dog (Mann)
30 Sekunden

COOL-DOWN

9  Auf der Stelle Joggen
3 Sätze
60 Sekunden