Dieser Plan ist für Dich geeignet, wenn du Fitnessanfänger bist oder langsam einsteigen möchtest. Natürlich kannst du die Satzzahl beliebig erhöhen.

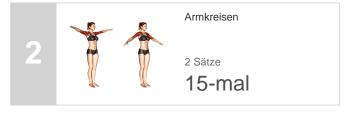
Viel Spaß damit!

Dein Get Fit Team

Warm Up



2 x 30 Wiederholungen

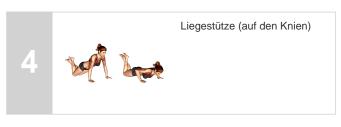


2 x 15 Wiederholungen nach vorne/hinten



2 x 15 mal pro Bein

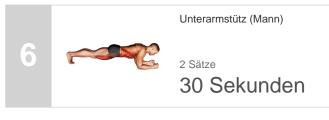
Workout



2 x 15 Wiederholungen



2 x 15 Wiederholungen

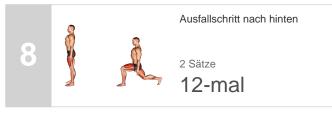


3 x mindestens 30 Sek, halten



2 x 12 Wiederholungen pro Bein

2 x 15 Wiederholungen



Seitliche Crunches

2 Sätze

15-mal

2 x 15 Wiederholungen

2 x 15 pro Seite



Finisher





2 x 10 Wiederholungen