




Ganzkörper Workout für Anfänger mit leichtem Schwierigkeitsgrad.

Allgemeines Aufwärmen

1  Auf der Stelle Joggen
120 Sekunden


2  Kniehebelauf
60 Sekunden

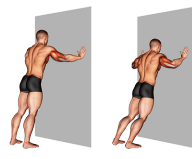
3  Liegestützelauf auf der Stelle
2 Sätze
10-mal


locker auf der Stelle

Schwierigkeitsgrad höher


Kraft


4  Kniebeuge
2 Sätze
10-mal

5  Liegestütze an der Wand (Version 2)
2 Sätze
10-mal


6  Liegestütze (auf den Knien)
2 Sätze
10-mal

Alternativ - Übung mit höherem Schwierigkeitsgrad.


7  Heben des Oberkörpers
2 Sätze
10-mal

8  Heraufschauender Hund
2 Sätze
10-mal

Alternativ - Übung mit höherem Schwierigkeitsgrad.


9  Crunch (auf dem Boden)

2 Sätze
10-mal

10  Brücke

2 Sätze
10-mal


Mobilität

11  Dehnung Brust (stehend)


2 Sätze
25 Sekunden

12  Einseitige Vorbeuger


2 Sätze
25 Sekunden

13  Dehnung Oberschenkelvordereite(stehend)


2 Sätze
25 Sekunden

14  Dehnung der Oberschenkelrückseite

2 Sätze
25 Sekunden


15  Dehnung der Wade mit Händen an der Wand

2 Sätze
25 Sekunden

16  Dehnung Adduktoren (sitzend)

2 Sätze
25 Sekunden

Ausdauer

17  Laufen

20 Minuten

Je nach Leistungsstand Walken oder langsamer Jogginglauf