

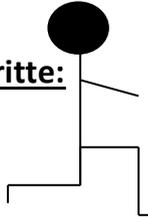
Fitnessprogramm – Kraftübungen

-Liegestütz:



Wie viele Liegestützen schaffst du?

-Ausfallschritte:



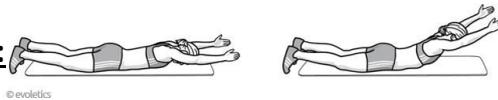
Schritte nach vorne und Kniebeuge (15x pro Seite)

-Beinheben im Liegen:



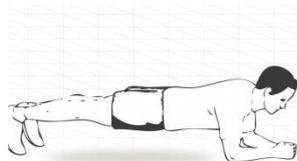
Auf dem Rücken die Beine gestreckt vom Boden abheben 15x

-Rückenübung:



Arme und Beine abheben
und 45 Sek. lang oben halten

-Unterarmstütz (Planks)



Übung 45 Sekunden halten

-Seitstütz rechts und links:



Jede Seite 45 Sekunden halten

-Stand - Hocke – Liegestütze - Hocke – Sprung (Burpees)

10 Wiederholungen und steigere dich beim nächsten Mal



Hast du noch eigene Ideen?