

Krafttraining

Ganzkörperworkout - Eigengewicht

Bei diesem Ganzkörperworkout trainiert ihr Kraft mit eurem eigenen Körpergewicht. Dabei wechselt ihr für 3 Minuten immer zwischen 2 Übungen a 30 Sekunden, d.h. jede Übung wird 3x durchgeführt. Dadurch könnt ihr effektiv und in kurzer Zeit alle Muskelpartien trainieren.

Dauer: ca. 30 min

Material: Trainingsmatte, größeres Handtuch

Videoerklärung: vorhanden

Warm-Up

1 min	Jumping Jacks
1 min	Laufen mit gestreckten Armen und Beinen
1 min	Hoch-tief Bewegungen
30 Sek	Knie hoch
30 Sek	Anfersen

Main Part

3 min	Good Mornings	Butterfly
1 min	PAUSE	
3 min	Air Squads	Biceps Curls
1 min	PAUSE	
3 min	Side Squads	Triceps
1 min	PAUSE	
3 min	Deep Walk	Latzug
1 min	PAUSE	
3 min	Lunges	Sonnengruß

30 Sek	Bicycles
30 Sek	Row
30 Sek	Flutter Kicks
30 Sek	Plank Reverse
30 Sek	Toe Touch
30 Sek	Jumping Plank
30 Sek	Starfish hold
30 Sek	Plank

Cool-Down

Ca. 5 min Dehnen

Dehnung Rücken/Bauch

Dehnung Beine Vorder- und Rückseite

Dehnung Arme Vorder- und Rückseite