#4 Ganzkörper Workout

Warm up:

1 min locker laufen auf der Stelle
1 min Luftboxen
30 sec Arme kreisen vor und zurück
30 sec Hüfte kreisen links und rechts
10 x li. Knie zur Brust
10 x re Knie zur Brust
10 x li Knie zur Schulter
10 x re Knie zur Schulter

Hauptteil:

1. 3 x 12 Liegestützen
2. 3 x 15 Kniebeugen
3. 3 x 12 (jedes Bein 6x) Split Squats = einen Fuß auf einen Stuhl dann einbeinige Kniebeugen
4. 3 x 15 Sit ups
5. 3 x 10 Seitheben = Kleine Hanteln oder alternativ Wasserflasche in jede Hand und dann die Arme seitlich hochheben bis Schulterhöhe
6. 3 x 10 Superman = Bauchlage, Po anspannen Beine anheben dann Arme vor dem Kopf und hinter dem Rücken zusammen führen
7. 3 x 30 sec Plank (Unteramrstütz)

Entweder ihr macht von 1 – 7 alles komplett durch und nach jeder Übung 10 sec Pause, nach der 7. Übung 1 min Pause, dann von vorne oder
alternativ ihr bleibt bei jeder Übung bis ihr diese 3 x absolviert habt und geht dann zur nächsten Übung weiter. Hier macht ihr zwischen den Sätzen 15 sec Pause und nach der 3 Wh bis Ihr zur nächsten Übung geht max 1 min Pause.

Cool down

Dehnen, auslockern

Viel Spass
Andrea