

Home-Training Woche 3

Video jeweils mit Taste „k“ unterbrechen, damit du die Übungen in Ruhe machen kannst.

Mach das Training 2 bis 3 x pro Woche!

Ablauf:

1. Warm up
2. Training
je Übung:
 - 40 Sekunden Übung
 - 20 Sekunden Pause
3. Dehnung

Viel Spass!

Dein Bodywell-Team

Warm-up	
Hampelmann und Rennen an Ort	
Training	
Squats schnell	
Squats breit und schnell	

<p>Ausfallschritte springend</p>	
<p>Strecksprünge</p>	
<p>Beinbizeps einzeln</p>	
<p>Waden einzeln oben bleiben</p>	
<p>Skifahren breit</p>	

<p>Liegestützen wechselnd, versetzt</p>	
<p>Liegestützen schmal</p>	
<p>Dips einbeinig statisch</p>	
<p>Superman statisch</p>	
<p>Klappmesser</p>	

Russian Twist mit Gegenstand



Sideplanks Beine oben



Rudern



Dehnungsübungen



Faszien-Training

Rücken

