



Workout selbst zusammenstellen

A1	Sit Ups
A2	Russian Twist
A3	Butterfly Sit Ups
A4	Rad fahren
A5	Chrunches diagonal Ellbogen und Knie zusammen bewegen
B1	Kniebeugen
B2	Ausfallschritte vorwärts
B3	Ausfallschritte seitlich
B4	Sumo Squats
B5	Leg Raises
C1	Schwimmer
C2	Rückenkick
C3	Brücke / Becken heben
C4	Ski Springer (dabei kleine Wippbewegungen)
C5	Butterfly



Workout selbst zusammenstellen

D1	Dips
D2	Seitstütz
D3	Kl. Armkreise auf Schulterhöhe
D4	Liegestütze
D5	Eine Flasche / ein Gewicht über den Kopf heben
E1	Hock-Streck-Sprünge
E2	Burpees
E3	Plank
E4	Klappmesser
E5	Bergsteiger

Blau = Bauch

Grün = Beine

Gelb = Rücken

Rot = Oberkörper / Arme

Grau = ganzer Körper

Wähle aus jeder Kategorie entsprechend viele Übungen aus.

Notiere dir die Übungen oder schneide die einzelnen Aufgaben aus und lege sie dir untereinander.

Mache jede Übung 30-45 Sekunden.

(Falls du nicht alle Übungen kennst, im Netz / auf YouTube findest du weitere Erklärungen)

Kurz: wähle je Kategorie eine Übung (sortiere sie dir A, B, C, D, E, F)

Mittel: wähle je Kategorie 2-3 Übungen (sortiere sie A, B, C, D, E, A, B, C, D, E, **F, F**)

Lang: wähle je Kategorie 3-4 Übungen (sortiere sie A, B, C, D, E, A, B, C, D, E, A, B, C, D, E, **F, F, F**)

TIPP: Wärme gut dich vorher auf (z.B. mit Seil springen)!