

Dein FITness Trainingsplan #1 -dahoam sporteln-

Übung	Frequenz
Treppenläufe	60 Sekunden
Pause oder Jump Jacks (umg. Hampelmann)	30 Sekunden
Liegestütze	60 Sekunden
Pause oder Jump Jacks	30 Sekunden
Wandsitz	60 Sekunden
Pause oder Jump Jacks	30 Sekunden
Seitstütz	60 Sekunden
Pause oder Jump Jacks	30 Sekunden
Planks	60 Sekunden

#1 Treppenläufe

Um den Körper in Schwung zu bekommen, wird mit Treppenläufen zum Aufwärmen gestartet. 60 Sekunden lang hoch und runter, dann sind die Muskeln gelockert.

#2 Liegestütze

Liegestütze sind selbsterklärend. 60 Sekunden im eigenen Tempo. Durchhalten ist die Devise. Variation: Hände nah aneinander, um die Intensität zu steigern.

#3 Wandsitz

Beine im 90 Grad-Winkel gebeugt, unteren Rücken gegen Wand pressen. Oberschenkel, Po und Rumpf werden beansprucht. 60 Sekunden können ganz schön lange sein...

#4 Seitstütz

Hand unter der Schulter, Füße übereinander, Körper gerade wie eine Linie. Dabei wird die seitliche Bauchmuskulatur beansprucht.

Variation: Hüfte auf und ab bewegen, Körper bleibt trotzdem gerade.

#5 Planks

Füße maximal auf Zehenspitzen, Hände unterhalb der Schultern, Kopf neutral, Körper als Linie. Entweder in der Unterarmstütze oder Liegestütze.

Variation: Wer einen Gang höher schalten möchte kann gerne noch die Beine abwechselnd anheben.