

Workout - Zirkeltraining

Kategorie: Kondition, Kraft





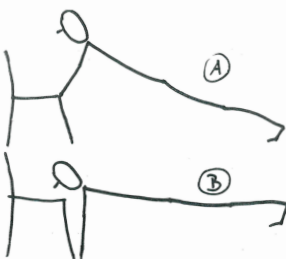
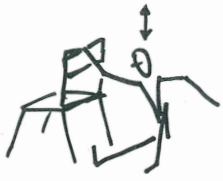

Benötigtes Material: Sessel

Übungsdauer: 24 Minuten

Übungsbeschreibung:

Mache die erste Übung 30 Sekunden lang → 30 Sekunden Pause → Übung zwei 30 Sekunden lang → 30 Sekunden Pause... Wenn du alle Übungen gemacht hast mache einen zweiten Durchgang.



 <p>Beine abwechselnd in die Höhe schleudern</p>	 <p>gestreckt in Rückenlage liegen</p>	 <p>hochstemmen und wieder senken</p>	 <p>Schrittsprünge</p>
 <p>Armbeugen</p>	 <p>OK heben und senken</p>	 <p>aufstehen und setzen</p>	 <p>Sit-ups</p>
 <p>auf- und absteigen</p>	 <p>einbeinige Kniebeugen</p>	 <p>gestreckt in Bauchlage liegen</p>	 <p>vor und zurück springen</p>