

Trainingsplan für zu Hause

Level: Anspruchsvoll



Beine



Jump Squats

3 x 10 Wiederholungen

Tipp: Springe so hoch wie möglich, um deine Sprungkraft zu verbessern



Gesprungene Ausfallschritte

3 x 10 Wiederholungen pro Bein

Bei Jedem Sprung Wechseln der Beine



Beckenheben

Variation: Einbeinig

3 x 15 Wiederholungen

Brust



Liegestützen eng

Variation: Ebene der Füße erhöhen

3 x 10 Wiederholungen



Burpees

3 x 10 Wiederholungen

Rücken



Rückenstrecker

3 x 15 Wiederholungen

Abheben des Oberkörpers,
während Füße am Boden bleiben



Butterfly reverse

3 x 15 Wiederholungen

Arme sind leicht angewinkelt

Schultern



Mountain Push up

3 x 10 Wiederholungen



Arnold press

3 x 10 Wiederholungen

Bauch



Rainbow planks

3 x 45 Sekunden

Ausgehend von Plank Position,
Hüfte von rechts nach links hin und
her bewegen



Klappmesser

3 x 10 Wiederholungen



Scheibenwischer

3 x 10 Wiederholungen pro Seite

Tipp: Wenn die Beine angewinkelt
sind, wird die Übung leichter