

# Trainingsplan für zu Hause

## Level: Leicht



### Beine



### Kniebeugen

2 x 15 Wiederholungen



### Treppensteigen

2 x 15 Wiederholungen pro Bein



### Ausfallschritte

2 x 15 Wiederholungen pro Bein

### Brust



### Liegestützen auf Knien

2 x 15 Wiederholungen



## Butterfly

2 x 15 Wiederholungen

Arme sind leicht angewinkelt

## Rücken



## 4-Füsslerstand

2 x 15 Wiederholungen pro Seite

Arm und Bein über Kreuz nach oben strecken



## Butterfly reverse

2 x 15 Wiederholungen

Ellbogen eng am Körper führen

## Schultern



## Schulterpresse

2 x 15 Wiederholungen



## Seitheben

2 x 15 Wiederholungen

Arme seitlich bis zur Waagerechten heben

## Bauch



## Käfer

2 x 15 Wiederholungen pro Seite

Arm und Bein über Kreuz senken

Tipp: Oberes Bein kann auch angewinkelt werden



## Crunches

2 x 15 Wiederholungen



## Seitliches Brett

2 x 30-40 Sekunden pro Seite