



„Advent, Advent, mein Muskel brennt!“

10 Übungen: Diese Übungen sind ein Vorschlag für dein Basistraining.

Du kannst natürlich jederzeit auch andere Übungen dazunehmen.

Pausen: nach jeder Übung mindestens 30 Sekunden

Wann: am besten täglich 30 Minuten lang!

1. Warm UP: Seilspringen
2. Warm UP: Skippings
3. Brust: Dog Hop
4. Rücken: Shoulder Bridge
5. Beine: Strecksprünge mit halber Drehung
6. Bauch: Climbers
7. Mit Ball: Ball grapschen
8. Brust: Plank Ups
9. Rücken: Körperwaage
10. Beine: Kniebeuge