

Trainingsplan Bodyweight

Erster Satz

- 1: Robbe
- 2: Bogen – Arm L&R im Wechsel Beine diagonal hochhalten
- 3: Ausfallschritt L + R nach vorn
- 4: Ausfallschritt L + R nach hinten
- 5: Jumping Jack
- 6: Liegestützen
- 7: Plank
- 8: Burpees tief- hoch
- 9: Beinheben L + R im Wechsel
- 10: Käfer
- 11: Skippings
- 12: Superman
- 13: Tristan Style – Hündchen piss
- 14: Russiantwist mit Slamball auf Boden L + R
- 15: Bauch - Hände über die Knie schieben- Füße a. Boden

Zweiter Satz

- 1: Robbe
- 2: Bogen – Arm L&R im Wechsel Beine diagonal hochhalten
- 3: Ausfallschritt L + R nach vorn
- 4: Ausfallschritt L + R nach hinten
- 5: Jumping Jack
- 6: Liegestützen
- 7: Plank
- 8: Burpees tief- hoch
- 9: Beinheben L + R im Wechsel
- 10: Käfer
- 11: Skippings
- 12: Superman
- 13: Tristan Style – Hündchen piss
- 14: Russiantwist mit Slamball auf Boden L + R
- 15: Bauch - Hände über die Knie schieben- Füße a. Boden

Dritter Satz

- 1: Robbe
- 2: Bogen – Arm L&R im Wechsel Beine diagonal hochhalten
- 3: Ausfallschritt L + R nach vorn
- 4: Ausfallschritt L + R nach hinten
- 5: Jumping Jack
- 6: Liegestützen
- 7: Plank
- 8: Burpees tief- hoch
- 9: Beinheben L + R im Wechsel
- 10: Käfer
- 11: Skippings
- 12: Superman
- 13: Tristan Style – Hündchen piss
- 14: Russiantwist mit Slamball auf Boden L + R
- 15: Bauch - Hände über die Knie schieben- Füße a. Boden

Alles jeweils 1 Minute durchführen und dazwischen 2 Minuten Pause

Cooldown