

Trainingsplan Bodyweight

Erster Satz

- 1: Läufe – hin und her auf der Wiese
- 2: Kniebeugen
- 3: Ausfallschritt L + R nach vorn
- 4: Ausfallschritt L + R nach hinten
- 5: Jumping Jack 1 Minute
- 6: Liegestützen
- 7: Plank 1 Minute
- 8: Burpees tief- hoch
- 9: Beinheben L + R im Wechsel
- 10: Käfer 1 Minute
- 11: Skippings 1 Minute
- 12: Superman 1 Minute
- 13: Schizo – 1 Minute
- 14: Seitliche Plank – nur halten im Wechsel links und rechts
- 15: Bauch - Hände über die Knie schieben- Füße a. Boden

Zweiter Satz

- 1: Mountainclimber
- 2: Kniebeugen mit Jump
- 3: Ausfallschritt L + R nach vorn
- 4: Ausfallschritt L + R nach hinten
- 5: Jumping Jack 1 Minute
- 6: Liegestützen
- 7: Plank 1 Minute
- 8: Burpees tief- hoch - Sprung nach oben- Hände gestreckt
- 9: Beinheben - beide Beine
- 10: Käfer 1 Minute
- 11: Skippings 1 Minute
- 12: Superman 1 Minute
- 13: Schizo 1 Minute
- 14: Seitliche Plank – nur halten im Wechsel links und rechts – rauf und runter mit dem Körper
- 15: Bauch - Hände über die Knie schieben- Füße a. Boden

Dritter Satz

- 1: Mountainclimber
- 2: Kniebeugen – mit Jump
- 3: Ausfallschritt L + R nach vorn
- 4: Ausfallschritt L + R nach hinten
- 5: Jumping Jack 1 Minute
- 6: Liegestützen mit in die Hände klatschen
- 7: Plank 1 Minute
- 8: Burpees tief- hoch - Sprung nach oben- Hände gestreckt
- 9: Beinheben - beide Beine
- 10: Käfer 1 Minute
- 11: Skippings 1 Minute
- 12: Superman 1 Minute
- 13: Schizo 1 Minute
- 14: Seitliche Plank – nur halten im Wechsel links und rechts – rauf und runter mit dem Körper
- 15: Bauch - Hände über die Knie schieben- Füße a. Boden

Cooldown