

20min. Full Body Workout // no Equipment

→ 30sec. Belastung

Warm Up	1. High knees	Auf der Stelle abwechselnd die Knie anziehen	30sec
	2. Squat jumps	Kniebeuge, Sprung, Kniebeuge,...	30sec
	3. Knee kick left	Linkes Knie zur rechten Brust ziehen	30sec
	4. Knee kick right	Rechtes Knie zur rechten Brust ziehen	30sec
	5. jumping Jack	Hampelmann	30sec
Stabi + Kraft - Übungen	6. Plank	Unterarmliegenstütz halten	30sec
	7. up and down plank	Aus dem Unterarmstütz in den Liegestütz drücken	30sec
	8. Superman	Bauchlage, Arme seitlich heben und senken	30sec
	9. Crunches	Im Liegen, Beine aufstellen, Oberkörper zu den Knie	30sec
	10. russian twist	Sitzen, Beine anheben, Rumpf von links nach rechts drehen	30sec
BREAK 60sec.			6min

Cardio	1. High knees	Auf der Stelle abwechselnd die Knie anziehe	30sec
	2. Squat to curtsy lunge	Kniebeuge, rechtes Bein nach hinten links kreuzen, Kniebeuge, linkes Bein nach hinten rechts kreuzen	30sec
	3. Mountain Climbers	Liegestütz Position hoch, Beine abwechselnd zur Brust ziehen	30sec
Stabi + Kraft - Übungen	4. Plank	Unterarmliegenstütz halten	30sec
	5. side plank left	Seitliche Unterarmstütz, rechtes Knie zur Brust ziehen	30sec
	6. side plank right	Seitliche Unterarmstütz, linkes Knie zur Brust ziehen	30sec
	7. crunches	Im Liegen, Beine aufstellen, Oberkörper zu den Knie	30sec
	8. russian twist	Sitzen, Beine anheben, Rumpf von links nach rechts drehen	30sec
	9. glute bridge	Rückenlage, Beine anstellen, Po heben und senken	30sec
	10. glute bridge hold	Rückenlage, Beine anstellen, Po heben, halten	30sec
BREAK 60sec.			6min

Cardio	1. Jumping Jack	Hampelmann	30sec
	2. Side Squat	Kniebeuge Knie zusammen → Schritt links, Kniebeuge breit → Schritt zurück, Kniebeuge zusammen,...	30sec
Stabi + Kraft - Übungen	3. high plank hand walk	Liegestütz Position hoch → Arme vorne aufstellen → zurück	30sec
	4. spider Plank	Unterarmliegenstütz Beine abwechseln zu Ellenbogen	30sec
	5. superman	Bauchlage, Arme seitlich heben und senken	30sec
	6. lay down push ups	Aus dem Liegen auf die Hände hochdrücken	30sec
	7. crunches	Im Liegen, Beine aufstellen, Oberkörper zu den Knie	30sec
	8. russian twist	Sitzen, Beine anheben, Rumpf von links nach rechts drehen	30sec
	9. Ab hold	Sitzen, Beine heben, halten	30sec
	10. Burpees	Liegestütz (ggf. Körper ablegen), anhocken, Strecksprung → Liegestütz,...	30sec
BREAK 60sec.			6min

Stretching / Cool Down	1. Beine dehnen	Auswahlschritt nach links – Innenseite	15sec
		Auswahlschritt nach rechts – Innenseite	15sec
		Linkes Bein nach vorne und Fuß flexen - Rückseite	15sec
		Rechtes Bein nach vorne und Fuß flexen - Rückseite	15sec
		Oberschenkel: linken Fuß an den Po führen, Am Knöchel festhalten, Becken nach vorne, Knie zusammen	15sec
		Oberschenkel: rechten Fuß an den Po führen, Am Knöchel festhalten, Becken nach vorne, Knie zusammen	15sec
	2. Arme dehnen	Linken Arm über die rechte Schulter legen, gegendrücken	15sec
		Rechten Arm über die linke Schulter legen, gegendrücken	15sec
👍 READY - Well Done 🙌			2min

➔ 20min