

FIT@HOME

resp@ct

Übung	Anzahl	Übungserklärung
WARMUP		
High Knees	40	https://www.youtube.com/watch?v=7zEc2ic0oaA
Knee Pushups	10	https://www.youtube.com/watch?v=N_bPELOZ0T4
Squats	10	https://www.youtube.com/watch?v=SrJaztdCC_o
Knee Pushups	10	https://www.youtube.com/watch?v=N_bPELOZ0T4
Windmill forward	10	https://www.youtube.com/watch?v=4RtuOVqasT0
Windmill backward	10	https://www.youtube.com/watch?v=VfyJ-blMmoU
INTERVALL – GANZER KÖRPER		
RUNDE 1		
Squats	20	https://www.youtube.com/watch?v=SrJaztdCC_o
Pushups	10	https://www.youtube.com/watch?v=Lo_b-Hpea-M
Pause	20 Sek.	
Jumping Jacks	40	https://www.youtube.com/watch?v=6sCHWGVMBuA
Burpees	10	https://www.youtube.com/watch?v=INOesxF1CZk
Pause	30 Sek.	
RUNDE 2		
Squats	10	https://www.youtube.com/watch?v=SrJaztdCC_o
Pushups	5	https://www.youtube.com/watch?v=Lo_b-Hpea-M
Pause	20 Sek.	
Jumping Jacks	40	https://www.youtube.com/watch?v=6sCHWGVMBuA
Burpees	5	https://www.youtube.com/watch?v=INOesxF1CZk
Pause	30 Sek.	
RUNDE 3		
Squats	20	https://www.youtube.com/watch?v=SrJaztdCC_o
Pushups	10	https://www.youtube.com/watch?v=Lo_b-Hpea-M
Pause	20 Sek.	
Jumping Jacks	40	https://www.youtube.com/watch?v=6sCHWGVMBuA
Burpees	10	https://www.youtube.com/watch?v=INOesxF1CZk
Pause	30 Sek.	

FIT@HOME

resp@ct

RUNDE 4

Squats	20	https://www.youtube.com/watch?v=SrJaztdCC_o
Pushups	10	https://www.youtube.com/watch?v=Lo_b-Hpea-M
Pause	20 Sek.	
Jumping Jacks	40	https://www.youtube.com/watch?v=6sCHWGVMBuA
Burpees	10	https://www.youtube.com/watch?v=INOesxF1CZk
Pause	30 Sek.	

COOLDOWN

Mit dem Cooldown beginnt schon die Vorbereitung auf das nächste Workout. Also nimm dir 5 Minuten Zeit um die Regeneration deiner Muskeln zu fördern und beweglich zu bleiben!

Video zum Cooldown: <https://www.youtube.com/watch?v=hT3KZM8K7WE>
