

FIT@HOME

resp@ct

| Übung | Anzahl | Übungserklärung |
|-------|--------|-----------------|
|-------|--------|-----------------|

WARMUP

| | | |
|-------------------|----|---|
| High Knees | 40 | https://www.youtube.com/watch?v=7zEc2ic0oaA |
| Jumping Jacks | 40 | https://www.youtube.com/watch?v=SfaNwjsK0Lo |
| Ground Supermen | 10 | https://www.youtube.com/watch?v=BONEL9y0bcl |
| Knee Pushups | 12 | 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

| | | |
|---------|---------|---|
| Lunges | 10 | https://www.youtube.com/watch?v=NIgy4oCp_Kw |
| Pushups | 10 | https://www.youtube.com/watch?v=Lo_b-Hpea-M |
| Sit Ups | 10 | https://www.youtube.com/watch?v=WDSmlFfbgW4 |
| Pause | 10 Sek. | |

RUNDE 2

| | | |
|---------|---------|---|
| Lunges | 20 | https://www.youtube.com/watch?v=NIgy4oCp_Kw |
| Pushups | 20 | https://www.youtube.com/watch?v=Lo_b-Hpea-M |
| Sit Ups | 20 | https://www.youtube.com/watch?v=WDSmlFfbgW4 |
| Pause | 20 Sek. | |

RUNDE 3

| | | |
|---------|---------|---|
| Lunges | 30 | https://www.youtube.com/watch?v=NIgy4oCp_Kw |
| Pushups | 30 | https://www.youtube.com/watch?v=Lo_b-Hpea-M |
| Sit Ups | 30 | https://www.youtube.com/watch?v=WDSmlFfbgW4 |
| 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>