

# FIT@HOME

resp@ct

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

## WARMUP

Jumping Jacks	40	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SfaNwjsK0Lo">https://www.youtube.com/watch?v=SfaNwjsK0Lo</a>
Climbers	30	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vQUvZQTZfI4">https://www.youtube.com/watch?v=vQUvZQTZfI4</a>
Squats	10	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SrJaztdCC_o">https://www.youtube.com/watch?v=SrJaztdCC_o</a>
Knee Pushups	10	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=N_bPELOZ0T4">https://www.youtube.com/watch?v=N_bPELOZ0T4</a>
Windmill forward	10	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4RtuOVqasT0">https://www.youtube.com/watch?v=4RtuOVqasT0</a>

## INTERVALL – BEINE & KÖRPERMITTE

### RUNDE 1

Squats	12	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SrJaztdCC_o">https://www.youtube.com/watch?v=SrJaztdCC_o</a>
Plank	60 Sekunden	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6sCHWGVMBuA">https://www.youtube.com/watch?v=6sCHWGVMBuA</a>
Lunges	12	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NIgy4oCp_Kw">https://www.youtube.com/watch?v=NIgy4oCp_Kw</a>
Plank	40 Sekunden	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6sCHWGVMBuA">https://www.youtube.com/watch?v=6sCHWGVMBuA</a>

### RUNDE 2

Squats	12	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SrJaztdCC_o">https://www.youtube.com/watch?v=SrJaztdCC_o</a>
Plank	60 Sekunden	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6sCHWGVMBuA">https://www.youtube.com/watch?v=6sCHWGVMBuA</a>
Lunges	12	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NIgy4oCp_Kw">https://www.youtube.com/watch?v=NIgy4oCp_Kw</a>
Plank	40 Sekunden	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6sCHWGVMBuA">https://www.youtube.com/watch?v=6sCHWGVMBuA</a>

### RUNDE 3

Squats	12	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SrJaztdCC_o">https://www.youtube.com/watch?v=SrJaztdCC_o</a>
Plank	60 Sekunden	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6sCHWGVMBuA">https://www.youtube.com/watch?v=6sCHWGVMBuA</a>
Lunges	12	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NIgy4oCp_Kw">https://www.youtube.com/watch?v=NIgy4oCp_Kw</a>
Plank	40 Sekunden	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6sCHWGVMBuA">https://www.youtube.com/watch?v=6sCHWGVMBuA</a>

## 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!

<https://www.youtube.com/watch?v=ht3KZM8K7WE>