

FIT@HOME

resp@ct

Übung	Anzahl	Übungserklärung
WARMUP		
High Knees	50	https://www.youtube.com/watch?v=7zEc2ic0oaA
Jumping Jacks	50	https://www.youtube.com/watch?v=SfaNwjsK0Lo
Squats	10	https://www.youtube.com/watch?v=SrJaztdCC_o
Windmill forward	10	https://www.youtube.com/watch?v=4RtuOVqasT0
Windmill backward	10	https://www.youtube.com/watch?v=VfyJ-blMmoU
INTERVALL – BEINE & RUMPF		
RUNDE 1		
Plank Switch	4	https://www.youtube.com/watch?v=bz9hHRNbhJY
Lunges	4	https://www.youtube.com/watch?v=NIgy4oCp_Kw
Jumps	4	https://www.youtube.com/watch?v=YodFN3K4H1Y
Squats	4	https://www.youtube.com/watch?v=SrJaztdCC_o
Pause	10 Sek.	
RUNDE 2		
Plank Switch	8	https://www.youtube.com/watch?v=bz9hHRNbhJY
Lunges	8	https://www.youtube.com/watch?v=NIgy4oCp_Kw
Jumps	8	https://www.youtube.com/watch?v=YodFN3K4H1Y
Squats	8	https://www.youtube.com/watch?v=SrJaztdCC_o
Pause	20 Sek.	
RUNDE 3		
Plank Switch	12	https://www.youtube.com/watch?v=bz9hHRNbhJY
Lunges	12	https://www.youtube.com/watch?v=NIgy4oCp_Kw
Jumps	12	https://www.youtube.com/watch?v=YodFN3K4H1Y
Squats	12	https://www.youtube.com/watch?v=SrJaztdCC_o
Pause	30 Sek.	
RUNDE 4		
Plank Switch	8	https://www.youtube.com/watch?v=bz9hHRNbhJY
Lunges	8	https://www.youtube.com/watch?v=NIgy4oCp_Kw
Jumps	8	https://www.youtube.com/watch?v=YodFN3K4H1Y

FIT@HOME

resp@ct

Squats	8	https://www.youtube.com/watch?v=SrJaztdCC_o
Pause	20 Sek.	

RUNDE 5

Plank Switch	4	https://www.youtube.com/watch?v=bz9hHRNbhJY
Lunges	4	https://www.youtube.com/watch?v=NIgy4oCp_Kw
Jumps	4	https://www.youtube.com/watch?v=YodFN3K4H1Y
Squats	4	https://www.youtube.com/watch?v=SrJaztdCC_o

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>