



Krafttrainingsprogramm für zu Hause


2 x pro Woche

Startprogramm 

1 min.	Planken
10 x	Liegestütze aussen
10 x	Liegestütze normal
10 x	Liegestütze innen
1 min.	Planken

Beine 


1	1 x	Squats-Session (je 10 Stk.)
2	1 min	Wandsitzen
3	1 min	Gesprungene Ausfallschritte
4	30 s 30 s	Einbeinhüpfen links Einbeinhüpfen rechts
5	30 s 30 s	Beckenheben mit Links Beckenheben mit Rechts
6	15 x 15 x	Wadenheber links Wadenheber rechts

Arme / Brust 


1	15 x	Bänklidrücken
2	15 x	Liegestütze Knie am Boden
3	10 x	Salamander abwechselnd
4	15 x	Liegestütze parallel
5	10 x	Handtuch ziehen
6	10 x	Liegestütze von Bank

Rücken 

1	1 min.	Planken
2	10 x	Beckenheben
3	10 x	Schneeengel
4	20 x	Air hockey
5	20 x	Diagonal heben liegend abwechselnd
6	1 min	Seestern

Bauch 

1	15 x	V-Up's
2	20 x	Russischer Twist
3	10 x	Stehaufmännchen
4	40 x	Fersen anfassen abwechselnd
5	20 x	Magnetrumpfbeugen abwechselnd
6	20 x	Rumpfbeugen

Allerlei 

1	5 x	Good Morning - Liegestütze
2	10 x	Burpees
3	30 s 30 s	Handtuchstehen links Handtuchstehen rechts
4	30 s	Bergsteiger
5	30 s	Oberschenkel heben
6	15 x 15 x	Seitstütz rechts Seitstütz links

Wenn Du etwas erreichen willst, was Du noch nicht hast, musst Du etwas tun, was Du noch nicht getan hast.