

20/30-MINUTEN-TRAININGSPLAN KRAFT-AUSDAUER

WOCHE 4

ÜBUNGEN	LÄNGE	ANFÄNGER (20 MIN., 2 WIEDERHOLUNGEN)	FORTGESCHRITTEN (30 MIN., 4 WIEDERHOLUNGEN)
Sit-Ups	30 s		
		Pause 30 s	
Russische Drehung	30 s		
		Pause 30 s	Pause 30 s
Überdehnung	30 s		
		Pause 30 s	
Rautenmuskelpressen Rückenlage	30 s		
		Pause 30 s	Pause 30 s
Liegestütz (mit Füßen auf Erhöhung)	30 s		
		Pause 30 s	
Hindu-Push-Up	30 s		
		Pause 30 s	Pause 30 s
Burpees	30 s		
		Pause 30 s	
Trizeps-Dips auf dem Boden	30 s		
		Pause 30 s	Pause 30 s
Sprung Kniebeugen	30 s		
		Pause 30 s	
Wandsitzen	30 s		
		Pause 30 s	Pause 30 s

Überdehnung: *Lege dich auf den Bauch, die Zehen sollten den Boden berühren, das Kinn liegt auf den Händen. Hebe die Brust soweit wie möglich vom Boden und halte diese Position einige Sekunden. Wiederhole dann die Übung.*

Rautenmuskelpressen: *Sitze mit den Knien leicht angewinkelt, lehne den Oberkörper leicht zurück. Strecke die Arme vor dir aus, ziehe dann die Ellenbogen soweit zurück, dass sie einen 90 Grad Winkel bilden und spanne dabei die Schulterblätter an. Wiederhole diese Bewegung.*

Hindu-Push-Up: *Strecke die Hüften in die Luft, während Hände und Füße den Boden berühren (bilde ein umgekehrtes „V“). Beuge die Ellenbogen, sodass sich der Körper dem Boden nähert. Strecke dann den Oberkörper so weit wie möglich nach oben. Wiederhole die Übung.*