

20-MINUTEN-TRAININGSPLAN MUSKELAUFBAU

WOCHE 2

ÜBUNGEN	LÄNGE	ANFÄNGER	FORTGESCHRITTEN
<i>Auf der Stelle laufen & Arme kreisen</i>	30 Sekunden		
<i>Rumpfdrehen in der Vorbeuge (Windmühle)</i>	30 Sekunden		
<i>Knieheben auf der Stelle</i>	30 Sekunden	20 Sek. Pause	
<i>Kniebeugen</i>	30 Sekunden		
<i>Liegestütze (auf den Knien)</i>	30 Sekunden	20 Sek. Pause	20 Sek. Pause
<i>Ausfallschritte nach vorne links</i>	30 Sekunden		
<i>Ausfallschritte nach vorne rechts</i>	30 Sekunden	20 Sek. Pause	
<i>Zehenstand (auf Zehenspitzen stellen und absenken)</i>	30 Sekunden		
<i>Trizepsliegestütze (auf den Knien)</i>	30 Sekunden	20 Sek. Pause	20 Sek. Pause
<i>Arme schnell öffnen / schließen</i>	30 Sekunden		
<i>Handgelenke kräftig zusammendrücken, Unterarme heben und senken</i>	30 Sekunden	20 Sek. Pause	
<i>Auf den Bauch legen, Arme schnell über Kopf und an Beine führen</i>	30 Sekunden		
<i>Superman</i>	30 Sekunden	20 Sek. Pause	20 Sek. Pause
<i>rechts Bizepsübung (rechtes Handgelenk mit links runterdrücken)</i>	30 Sekunden		
<i>links Bizepsübung (linkes Handgelenk mit rechts runterdrücken)</i>	30 Sekunden	20 Sek. Pause	
<i>Arme schnell seitlich heben</i>	30 Sekunden		
<i>Oberkörper leicht vorgebeugt, Arme schnell nach hinten heben</i>	30 Sekunden	20 Sek. Pause	20 Sek. Pause
<i>Crunches</i>	30 Sekunden		
<i>Reverse Crunches</i>	30 Sekunden	20 Sek. Pause	
<i>Bicycle Crunches</i>	30 Sekunden		
<i>Flutter Kicks</i>	30 Sekunden	20 Sek. Pause	20 Sek. Pause
<i>Unterarmstütz zu "Downward Dog"</i>	30 Sekunden		
<i>Unterarmstütz</i>	30 Sekunden	20 Sek. Pause	
<i>Einbeiniges Beckenheben rechts</i>	30 Sekunden		
<i>Einbeiniges Beckenheben links</i>	30 Sekunden	20 Sek. Pause	20 Sek. Pause
<i>Beckenheben</i>	30 Sekunden		
<i>Sprung-Kniebeugen</i>	30 Sekunden	20 Sek. Pause	
<i>Dips</i>	30 Sekunden		
<i>Liegestütze mit Ablegen</i>	30 Sekunden	ENDE	ENDE

Für Hilfe bei einigen Übungen: <https://www.youtube.com/watch?v=wD4cehJp2A4>.