

# 10-MINUTEN-TRAININGSPLAN KRAFT-AUSDAUER

**WOCHE 3**

ÜBUNGEN	LÄNGE	ANFÄNGER	FORTGESCHRITTEN
Jumping Jack / Hampelmänner	30 Sekunden		
High Knees / Knie heben	30 Sekunden		
Squat + Side Jump / Kniebeuge + Ausfallsprung zur Seite	30 Sekunden		
Mountain Climber / Bergsteiger	30 Sekunden		
High Plank	30 Sekunden		
Plank + Hampelmann	30 Sekunden		
Jump + Punches / Hüpfen+Boxen (Seite, Vorne, Seite)	30 Sekunden		
High Knees / Knie heben	30 Sekunden		
Squat Jump + Hold / Kniebeugen Sprung+ Halten der Kniebeuge (3s)	30 Sekunden		
Twisting Mountain Climber / Verschenkende Bergsteiger	30 Sekunden		
Push Up / Liegestütze	30 Sekunden		
Dolphin Plank	30 Sekunden		
Plank Jump + Schlagkombo	30 Sekunden		
High Knees / Knie heben	30 Sekunden		
Squat+Side Jump / Kniebeuge+Aus- fallsprung	30 Sekunden		
Jumping Jack / Hampelmann	30 Sekunden		
Plank + Hampelmann	30 Sekunden		
Mountain Climber / Bergsteiger	30 Sekunden		
High Plank	30 Sekunden		
Plank	30 Sekunden	ENDE	1 Min. Pause, dann 2. Durchgang

Für Hilfe bei einigen Übungen: <https://www.youtube.com/watch?v=zr08J6wB53Y>