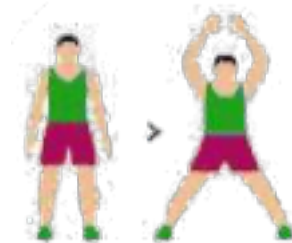


Ganzkörperworkout

KW 13 (23.03.20 - 29.03.20)

1. Hampelmann



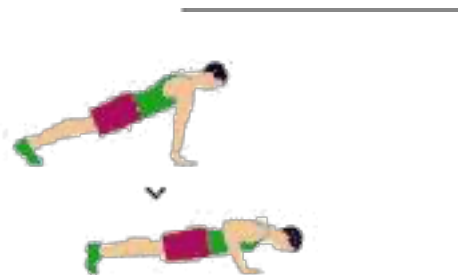
Anfänger	Fortgeschrittene
3x 12 Wdh	4 x 15

2. Wandsitzen



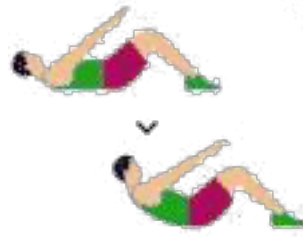
Anfänger	Fortgeschrittene
Insgesamt 50s	Insgesamt 120s

3. Liegestütze



Anfänger	Fortgeschrittene
Insgesamt 40	Insgesamt 80

4. Crunches



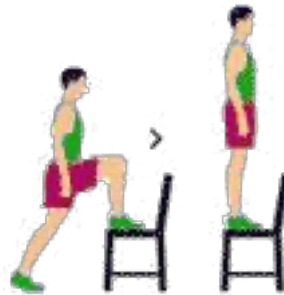
Anfänger

4 x 12 Wdh.

Fortgeschrittene

5 x 20 Wdh.

5. Step-Up / Treppensteigen



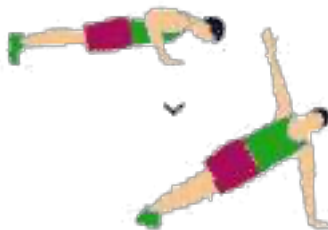
Anfänger

4 x 5 Wdh. li/re

Fortgeschrittene

4 x 10 Wdh. li/re

6. Liegestütze mit Rotation



Anfänger

3 x 5 Wdh. li/re

Fortgeschrittene

4 x 7 Wdh. li/re