

# Ganzkörpertraining

## 1 Runde

2x, 3x oder 4x

20sek.	Pushups
10sek.	Pause
20sek.	Cardio
10sek.	Pause

## 2 Runde

2x, 3x oder 4x

20sek.	Bauch re/li
10sek.	Pause
20sek.	Cardio
10sek.	Pause

## 3 Runde

2x, 3x oder 4x

20sek.	Dips
10sek.	Pause
20sek.	Cardio
10sek.	Pause

## 4 Runde

2x, 3x oder 4x

1min.	Global
15sek.	Pause
1min.	Swimming
15sek.	Pause

Cardio = Squatjumps, Ausfallschrittjumps, Hampelmann, Burpees oder Squats

\*Bitte am Ende vom Training immer Dehnen\*