

FullBodyWorkout

Squats, Squatjumps, Ausfallschrittjumps oder Burpees

Push Ups

Bauch links/rechts (Anzahl Wh. pro Seite)

Dips

Plank Beine hoch/tief (Anzahl Wh. pro Seite)

Swimming (Anzahl Wh. pro Seite)

Alle Übungen mit 5 Wiederholungen, dann alle Übungen mit 10 Wh. - 15 Wh. - 20 Wh. - 15 Wh. - 10 Wh. - 5 Wh.

Bitte am Ende vom Training immer Dehnen



Bauch links/rechts



Dips



Swimming