

Trainingsplan für Zuhause

	Aktivität	Dauer / Anzahl Wiederholungen
Beine	Kniebeuge ohne Gewicht 3 x 12 Wiederholungen	
Full Body	Liegestütze auf Knien 3 x 12 Wiederholungen	
Full Body	Planks 3 x 30 Sekunden	
Bauch	Sit-ups 3 x 12 Wiederholungen	
Rücken	Rudern mit Handtuch 3 x 12 Wiederholungen	
Beine	Wall Squat 3 x 30 Sekunden	