

Ganzkörper Trainingsplan für Zuhause

	Aktivität	Dauer / Anzahl Wiederholungen
Beine	Kniebeuge (ggf. mit Gewicht)	3 x 12 Wiederholungen
Brust	Breite Liegestütze	3 x 20 Wiederholungen
Rücken	Rudern mit Handtuch	3 x 20 Wiederholungen
Bauch	Sit-ups	3 x 20 Wiederholungen
Ganzkörper	Planks	3 x 1 Minute oder so lange du kannst
Rücken	Superman	3 x 12 Wiederholungen