

Trainingsplan für Zuhause

Anfänger

Aktivität

Dauer / Anzahl Wiederholungen

Beine

Kniebeuge

3 x 12 Wiederholungen

Brust

Liegestütze

3 x 15 Wiederholungen

Rücken

Rudern mit Handtuch

3 x 20 Wiederholungen

Bauch

Sit-ups

3 x 20 Wiederholungen

Ganzkörper

Planks

3 x 30 Sekunden oder so lange du kannst

Rücken

Superman

3 x 12 Wiederholungen