

# Trainingsplan für Zuhause

Aktivität	Dauer / Anzahl Wiederholungen
Beine	<b>Kniebeuge</b> 4 x 20 Wiederholungen
Brust	<b>Breite Liegestütze</b> 4 x 20 Wiederholungen
Rücken	<b>Rudern mit Handtuch</b> 4 x 20 Wiederholungen
Bauch	<b>Sit-Ups</b> 3 x 15 Wiederholungen
Beine	<b>Ausfallschritte</b> 3 x 12 Wiederholungen pro Bein
Ganzkörper	<b>Planks</b> 3 x 1 Minute