

Trainingsplan für Zuhause

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