

## Mittwochstraining @Home

Intervall 45sek. Übung / 15sek. Pause; 1 Durchgang = 20min.

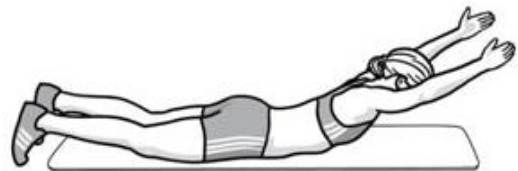
optional können mehrere Durchgänge gemacht werden

Übungen:

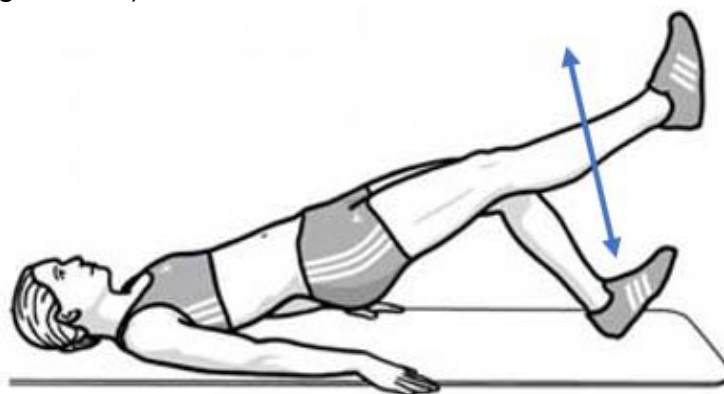
1. Planks / Frontstütze normal
2. seitliche Planks links
3. Planks rücklings (gem. Bild)



4. seitliche Planks rechts
5. «Superman» (gem. Bild)



6. Kniebeugen einbeinig links
7. Kniebeugen einbeinig rechts
8. Thera-Band zusammenknoten und um Füße nehmen, in Hocke seitwärts gehen
9. Froschsprünge
10. Planks rücklings, 1 Bein gestreckt, mit Oberkörper und Bein rauf & runter (gem. Bild)



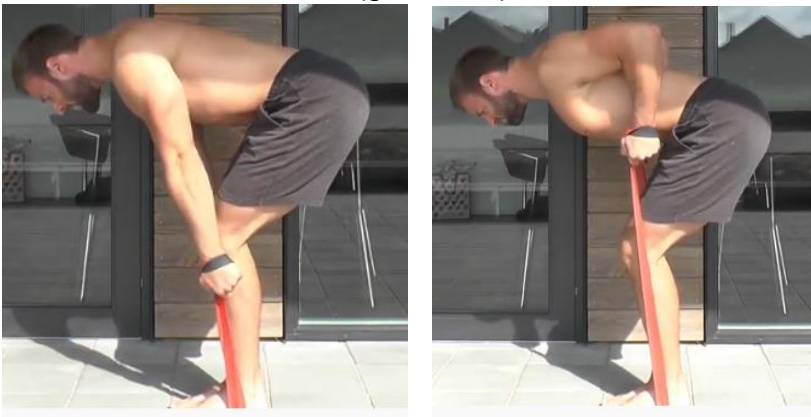
11. Frontstütze, abwechselungsweise 1 Bein anwinkeln (gem. Bild)



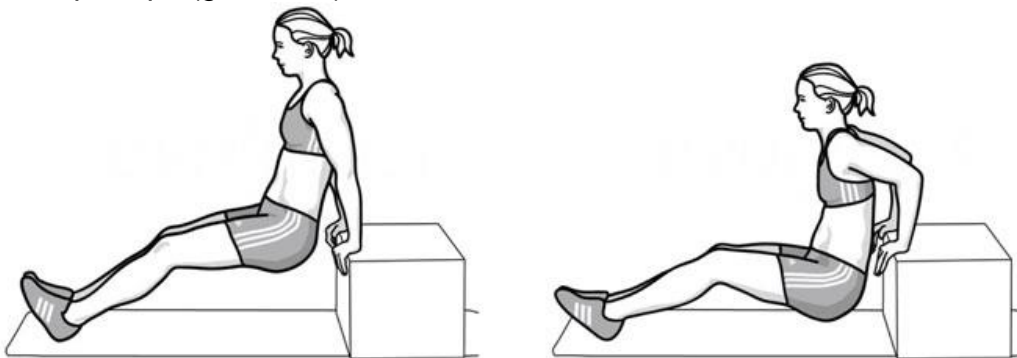
12. Seitenstütze links, Oberkörper eindrehen

13. Seitenstütze rechts, Oberkörper eindrehen

14. Rudern mit Thera-Band (gem. Bild)



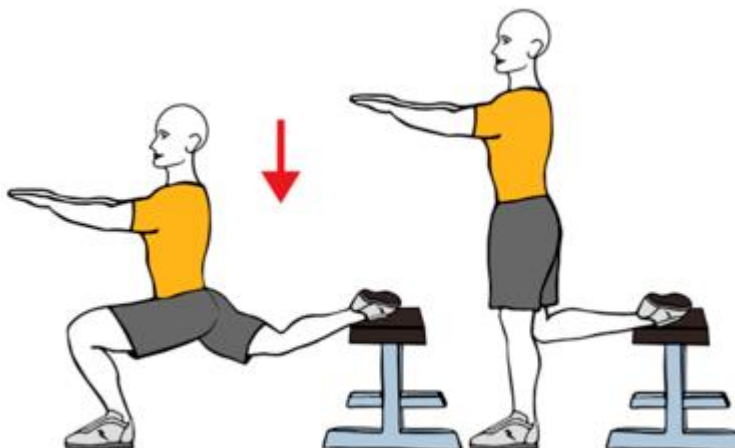
15. Trizeps Dips (gem. Bild)



©evoletics

16. Kniebeuge, linkes Bein abgestellt (gem. Bild)

17. Kniebeuge, rechtes Bein abgestellt (gem. Bild)



18. Thera-Band zusammenknoten, um Fussgelenke nehmen, Einbeinstand, mit Bein in der Luft nach aussen ziehen (gem. Bild)



19. gleich wie Punkt 18, Bein wechseln

20. Astronaut: Streck sprung – Liegestütze (gem. Bild)

