

# Weihnachtsfitness

## Erste Adventswoche

### Aufwärmen:

1min Kniehebelauf mit Ausfallschritten


1min Kniebeugen mit Ruderzug am Sling-Trainer

40sec Anfersen

Direkt weiter mit den folgenden Übungen:

### #1: Lunge


2 x 2 x 30 

 20 sec  
Pause/break



### #2: Chest Press


3 x 40 sec 

 20 sec  
Pause/break



### #3: Low Row


3 x 40 sec 

 20 sec  
Pause/break



### #4: Recrunch auf Ellenbogen


2 x 30 sec 

 20 sec  
Pause/break



### #5: Assisted Crunch


3 x 40 sec 

 20 sec  
Pause/break



### #6: Lower Back Swing

3 x 40 sec 

 20 sec  
Pause/break



Übungszeit  
Exercise



Pausenzeit  
Break



Für die Übungsbeschreibungen auf die Übungstitel klicken.  
Click on the title of the exercise to get the exercise description.