

# Weihnachtsfitness

## Zweite 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: Butterfly Reverse

3 x 40 sec



20 sec  
Pause/break



### #5: Recrunch auf Ellenbogen

2 x 30 sec



20 sec  
Pause/break



### #6: Assisted Crunch

3 x 40 sec



20 sec  
Pause/break



### #7: 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.