

Weihnachtsfitness

Vierte 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 einbeinig

3 x 40 sec 

 20 sec
Pause/break



#3: High Row Rotation

3 x 40 sec 

 20 sec
Pause/break



#4: Butterfly Revers

3 x 40 sec 

 20 sec
Pause/break



#5: Sidestaby Hüfte heben

2 x 2 x 30 

 20 sec
Pause/break



#6: Recrunch

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.