

# 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.