

Home-Workout für 3 Wochen

Die einzelnen Tages-Workouts werden 3 Wochen lang wiederholt.

Tag 1

- Hampelmänner, 60 Sekunden
- Liegestütz, 60 Sekunden
- Hampelmänner, 60 Sekunden
- Kniebeuge, 60 Sekunden
- Hampelmänner, 60 Sekunden
- Ausfallschritte, 30 Sekunden je Seite
- Hampelmänner, 60 Sekunden
- Unterarmstütz, 60 Sekunden
- Hampelmänner, 60 Sekunden

Tag 2

- Kniehebellauf, 60 Sekunden
- Käfercrunch, 60 Sekunden
- Kniehebellauf, 60 Sekunden
- Wandsitz, 60 Sekunden
- Kniehebellauf, 60 Sekunden
- Bergsteiger, 60 Sekunden
- Kniehebellauf, 60 Sekunden
- Unterarmstütz mit Variation, 60 Sekunden
- Kniehebellauf, 60 Sekunden

Tag 3

RELAX

Tag 4

- Froschsprünge, 45 Sekunden
- Seitstütz, 45 Sekunden je Seite
- Froschsprünge, 45 Sekunden
- Unterarmstütz, 60 Sekunden
- Froschsprünge, 45 Sekunden
- Liegestütz, 60 Sekunden
- Froschsprünge, 45 Sekunden
- Paddeln in Bauchlage, 60 Sekunden
- Froschsprünge, 45 Sekunden

Tag 5

- Burpees, 45 Sekunden
- Käfercrunch, 60 Sekunden
- Burpees, 45 Sekunden
- Wandsitz, 60 Sekunden
- Burpees, 45 Sekunden
- Bergsteiger, 60 Sekunden
- Burpees, 45 Sekunden
- Unterarmstütz mit Variation, 60 Sekunden
- Burpees, 45 Sekunden

Tag 6 & 7

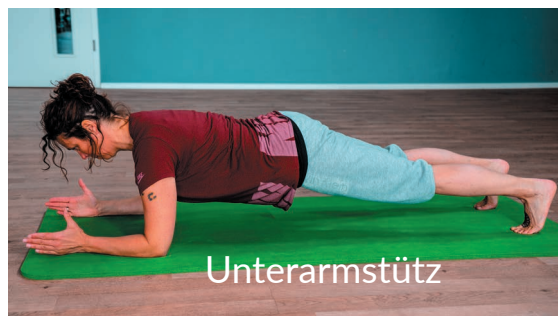
RELAX

#4WeekChallenge
Bleib zuhause. Bleib fit.

Home-Workout für 3 Wochen

Tag 1

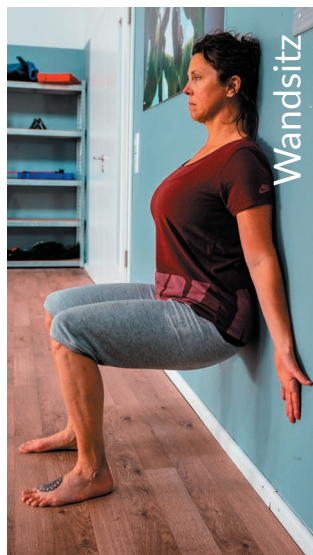
- Hampelmänner, 60 Sekunden
- Liegestütz, 60 Sekunden
- Hampelmänner, 60 Sekunden
- Kniebeuge, 60 Sekunden
- Hampelmänner, 60 Sekunden
- Ausfallschritte, 30 Sekunden je Seite
- Hampelmänner, 60 Sekunden
- Unterarmstütz, 60 Sekunden
- Hampelmänner, 60 Sekunden



Home-Workout für 3 Wochen

Tag 2

- Kniehebelauf, 60 Sekunden
- Käfer-Crunch, 60 Sekunden
- Kniehebelauf, 60 Sekunden
- Wandsitz, 60 Sekunden
- Kniehebelauf, 60 Sekunden
- Bergsteiger, 60 Sekunden
- Kniehebellauf, 60 Sekunden
- Unterarmstütz mit Variation, 60 Sekunden
- Kniehebelauf, 60 Sekunden



#4WeekChallenge
Bleib zuhause. Bleib fit.

Home-Workout für 3 Wochen

Tag 3



RELAX

#4WeekChallenge
Bleib zuhause. Bleib fit.

 **KönneVital**
Mehr als nur Sport

Home-Workout für 3 Wochen

Tag 4

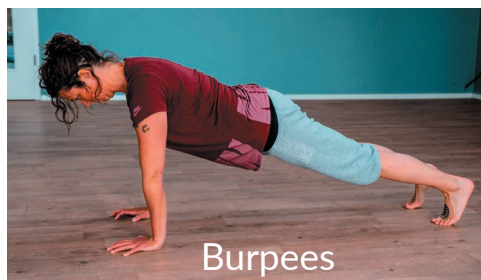
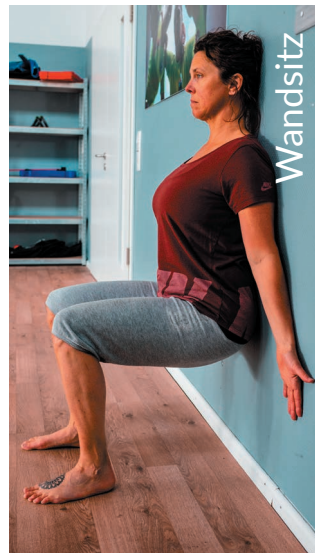
- Froschsprünge, 45 Sekunden
- Seitstütz, 45 Sekunden je Seite
- Froschsprünge, 45 Sekunden
- Unterarmstütz, 60 Sekunden
- Froschsprünge, 45 Sekunden
- Liegestütz, 60 Sekunden
- Froschsprünge, 45 Sekunden
- Paddeln in Bauchlage, 60 Sekunden
- Froschsprünge, 45 Sekunden



Home-Workout für 3 Wochen

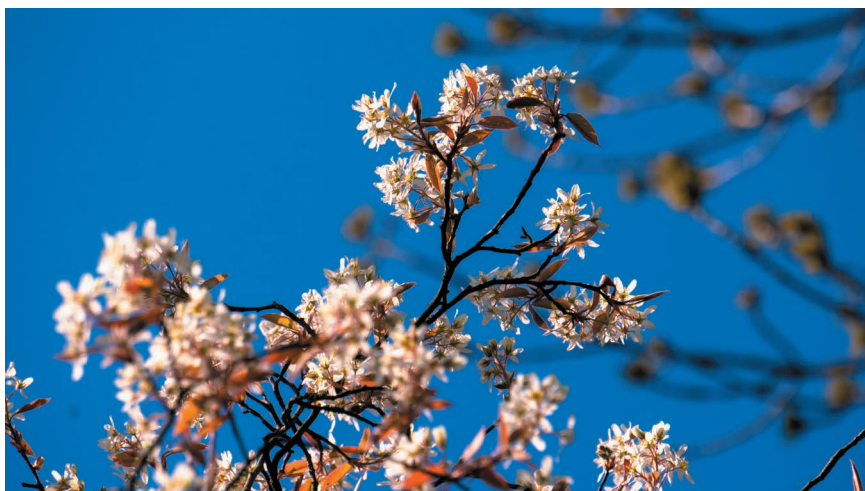
Tag 5

- Burpees, 45 Sekunden
- Käfercrunch, 60 Sekunden
- Burpees, 45 Sekunden
- Wandsitz, 60 Sekunden
- Burpees, 45 Sekunden
- Bergsteiger, 60 Sekunden
- Burpees, 45 Sekunden
- Unterarmstütz mit Variation, 60 Sekunden
- Burpees, 45 Sekunden



Home-Workout für 3 Wochen

Tag 6 & 7



RELAX

#4WeekChallenge
Bleib zuhause. Bleib fit.