

# 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

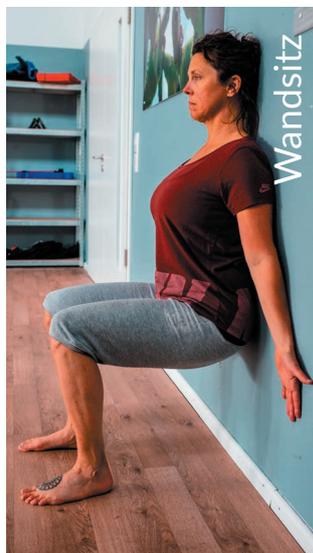
- Hampelmänner, 60 Sekunden
- Liegestütz, 60 Sekunden
- Hampelmänner, 60 Sekunden
- Kniebeuge, 60 Sekunden
- Hampelmänner, 60 Sekunden
- Ausfallschritte, 30 Sekunden je Seite
- Hampelmänner, 60 Sekunden
- Unterarmstütz, 60 Sekunden
- Hampelmänner, 60 Sekunden



# 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.

  
Mehr als nur Sport

# Home-Workout für 3 Wochen

## Tag 4

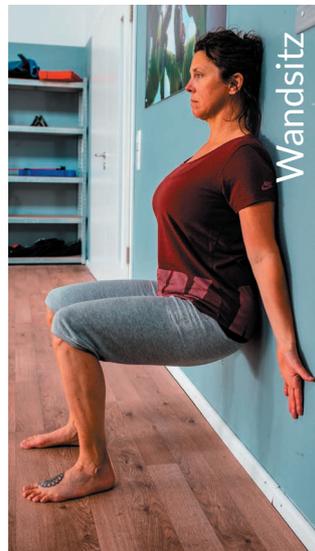
- Froschsprünge, 45 Sekunden
- Seitstütz, 45 Sekunden je Seite
- Froschsprünge, 45 Sekunden
- Unterarmstütz, 60 Sekunden
- Froschsprünge, 45 Sekunden
- Liegestütz, 60 Sekunden
- Froschsprünge, 45 Sekunden
- Paddeln in Bauchlage, 60 Sekunden
- Froschsprünge, 45 Sekunden



# 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.