

## Fitness-Workout



### Intervall-Training 3x wöchentlich):

je Übung 40 Sekunden

- 1. Übung trainieren → 30 Sekunden Pause
- 2. Übung trainieren → 30 Sekunden Pause
- 3. Übung trainieren → 30 Sekunden Pause
- ⋮



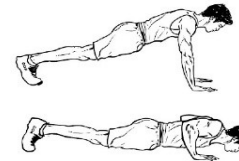
Kniebeugen



Unterarmstütz



Sit-ups



Liegestütze



Wandsitzen

Übung	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag	8. Tag	9. Tag	10. Tag	11. Tag	12. Tag
1. Kniebeugen	✓											
2. Sit-ups												
3. Liegestütze												
4. Greifen												
5. Unterarmstütz												
6. Wandsitzen												
7. Hampelmänner												
8. Oberkörper anheben												
9. Mountain-Climbers												



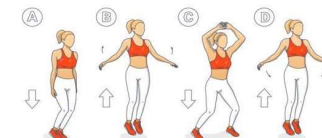
fest zugreifen



Oberkörper anheben (angehoben lassen!)



Mountain-Climbers



Hampelmänner