

Weihnachtsfitness

Erste Adventswoche


Aufwärmen:


1min Kniehebelauf mit Ausfallschritten

1min Kniebeugen mit Ruderzug am Sling-Trainer

40sec Anfersen


Direkt weiter mit den folgenden Übungen:

2 x 2 x 30 


 20 sec
Pause/break




3 x 40 sec 

 20 sec
Pause/break





3 x 40 sec 


 20 sec
Pause/break



2 x 30 sec 


 20 sec
Pause/break

3 x 40 sec 

 20 sec
Pause/break



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.