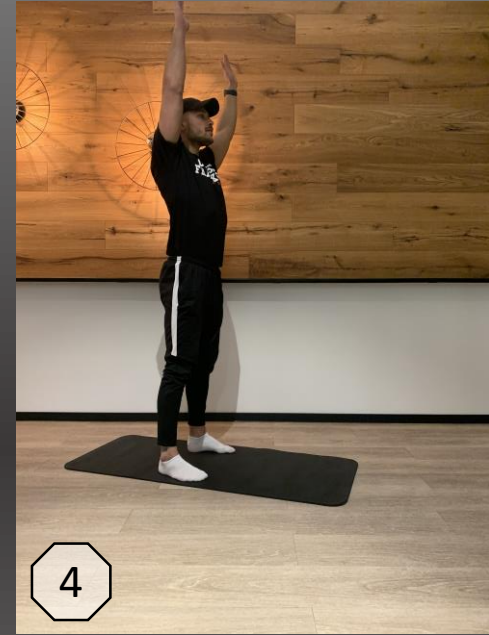
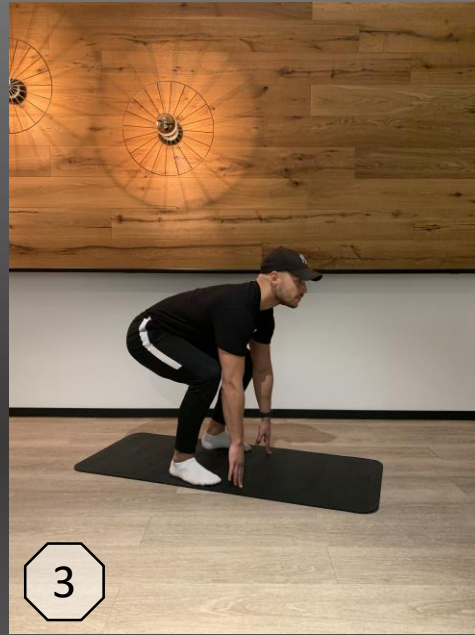
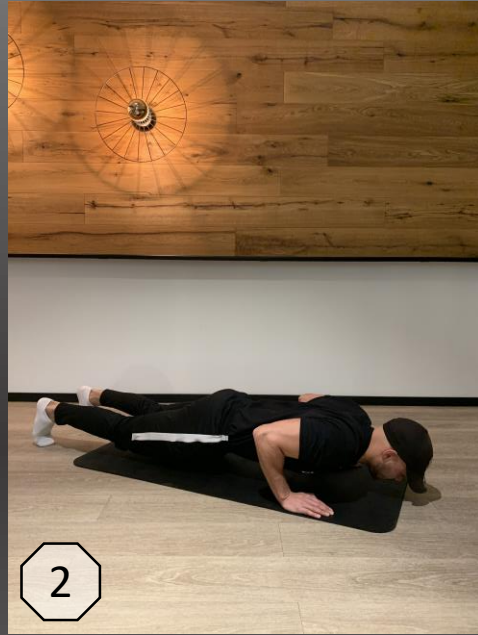
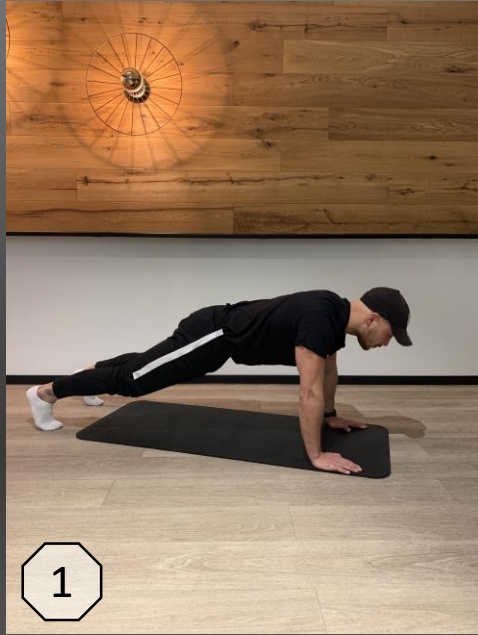


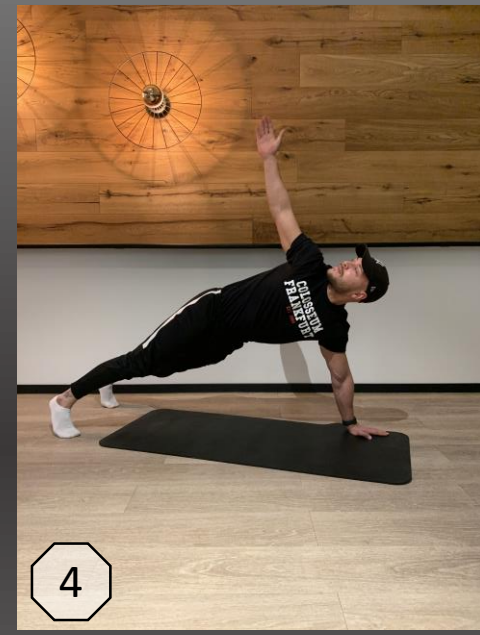
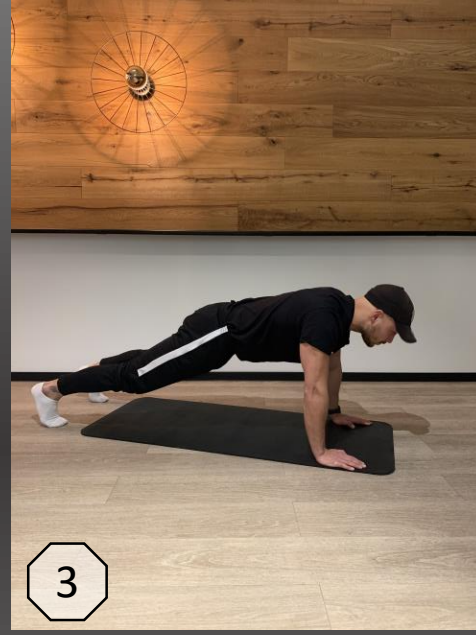
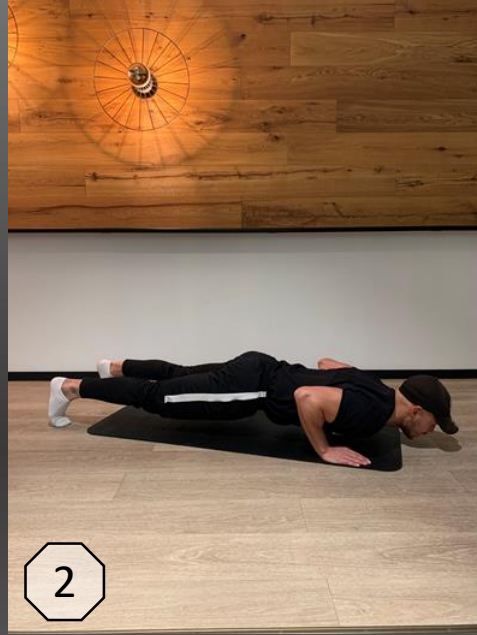
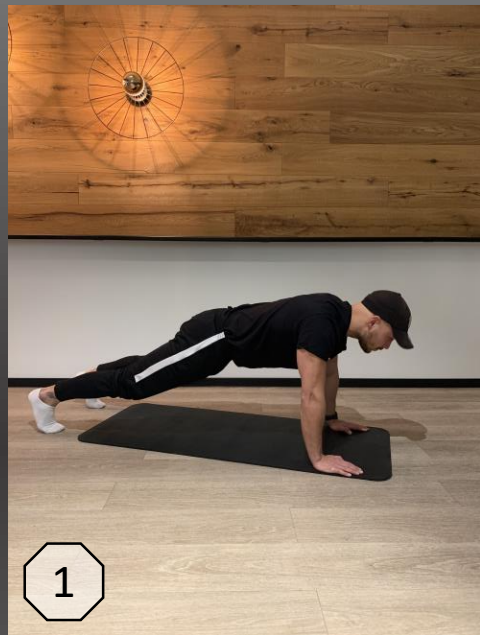
FULL BODY WORKOUT



BURPEES

SÄTZE: 3 | DAUER: 60 SEK | PAUSE: 40 SEK.

- Gehe in die Liegestützposition und halte den Rücken gerade
- Absolviere eine Liegestütz
- Gehe in eine gehockte Position
- Mache einen Streck sprung so hoch wie möglich
- Wiederhole den Prozess, beginnend mit der Liegestützposition



PUSH UP ROTATION

SÄTZE: 3 | DAUER: 60 SEK | PAUSE: 40 SEK.

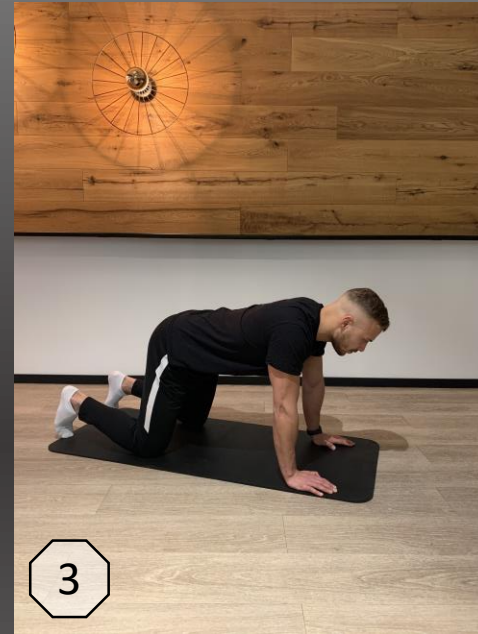
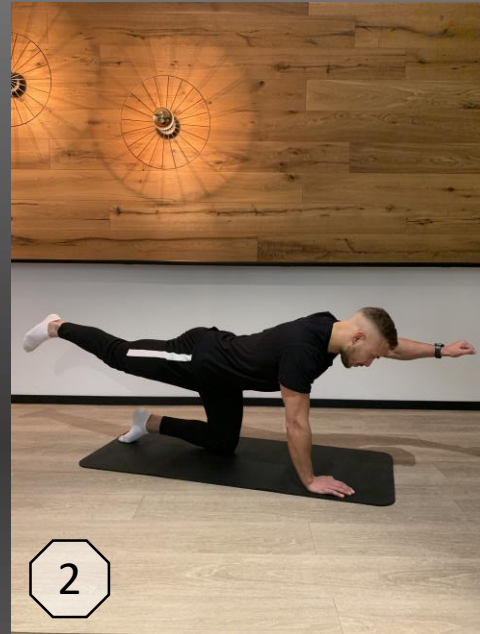
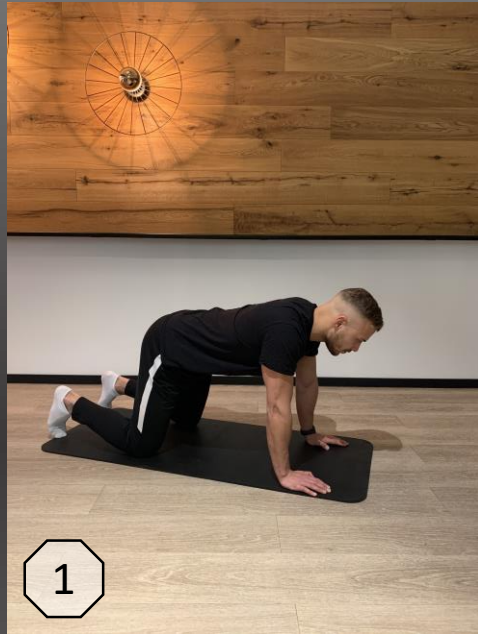
- Ausgang: klassische Liegestützposition mit getreckten Armen
- Führe eine Liegestütze aus
- Ausführung der Rotation, indem der Arm in Richtung Decke zeigt
- Wieder zurückdrehen, um Ausgangsposition zu erreichen
- Wiederhole dies erneut mit der linken Seite



SÄTZE: 3 | DAUER: 60 SEK | PAUSE: 50 SEK.

WANDSITZEN

- Lehne dich mit geraden Rücken fest an die Wand
- Füße sind hüftbreit voneinander entfernt und leicht nach außen gedreht
- Setze dich nun in einem 90 Grad Winkel an die Wand



SUPERMAN

SÄTZE: 3 | DAUER: 60 SEK | PAUSE: 40 SEK.

- Begebe dich in den Vierfüßlerstand
- Hebe den linken Arm und das rechte Bein gleichzeitig und langsam an bis du eine gerade diagonale Linie einnimmst
- Achte auf Stabilität im gesamten Rücken
- Begebe dich nun in die Ausgangsposition und führe Gleiches mit der linken Seite aus



HIGH KNEES

SÄTZE: 3 | DAUER: 30 SEK | PAUSE: 60 SEK.

- Deine Füße sind hüftbreit aufgestellt, Körperhaltung aufrecht
- Hebe ein Bein im 90 Grad Winkel zur Handfläche hin
- Versuche dabei stabil zu stehen
- Wechsle dann auf das andere Bein
- Absolviere ca. 40-50 Wiederholungen in diesem Zeitraum