

FITNESS-PASS FÜR ZUHAMSE

ANFGABE

MACHE MINDESTENS 3 MAL IN DER WOCHE EIN FITNESSTRAINING. TRAINING 4 UND 5 SIND FREIWILLIG. SCHREIBE DEINE RESULTATE IN DIE KÄSTCHEN



TIPPS

WALLSIT: DEIN RÜCKEN UND KOPF SIND AN DER WAND ANGELEHNT. DEINE BEINE IM RECHTEN WINKEL.

AUSFALLSCHRITT: TRETE MIT EINEM BEIN ABWECHSELND VOR ODER ZURÜCK. DIE KNIE SCHIEBEN SICH NICHT ÜBER DIE ZEHEN. IM OBERKÖRPER BLEIBST DU GERADE, ALS OB EIN PUPPENSPIELER AN DEINEM IMAGINÄREN FADEN AM KOPF ZIEHEN WÜRD.

PLANK: DAS "BRETT" MACHE DICH GANZ STEIF. DER PO BLEIBT UNTEN, DEINE ELLENBOGEN SIND UNTER DEINEN SCHULTERN.



		TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3	TRAINING 4	TRAINING 5
WALLSIT WAND SITZEN 	MINDESTENS BIS 20 ZÄHLEN	<input type="checkbox"/>				
MOUNTAIN CLIMBER BERGSTEIGER 	MINIMUM 10 STÜCK PRO SEITE	<input type="checkbox"/>				
LUNGES AUSFALLSCHRITT 	MINIMUM 10 PRO SEITE	<input type="checkbox"/>				
ARMCIRCLE ARMKREISEN 	MINIMUM 10 VORWÄRTS / 10 RÜCKWÄRTS	<input type="checkbox"/>				
PLANK 	MINIMUM BIS 30 ZÄHLEN	<input type="checkbox"/>				
AMF EINEM BEIN STEHEN ARME AUSGESTRECKT 	MINIMUM 2 MINUTEN	<input type="checkbox"/>				