

Fitness Challenge: Zirkeltraining für zu Hause

 30 - 45 Sek. pro Übung!

## Zirkeltraining – meine Wochen Challenge!

Tag	Warm-Up	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6	Übung 7	Übung 8	Cool-Down
<b>Montag</b>	Mach deinen Lieblingssong an und tanze dazu!	Hampelmann 	Wandsitz 	Liegestütz 	Crunches 	Unterarmstütz 	Kniehebelauf 	Step-Up 	Trizeps-Dips 	2 Min. auf der Stelle laufen
<b>Dienstag</b>	2 Min. auf der Stelle laufen	Kniebeuge 	Kniehebelauf 	Unterarmstütz 	Liegestütz mit Rotation 	Crunches 	Wandsitz 	Seitlicher Unterarmstütz 	Hampelmann 	Dehn- und Streckübungen
<b>Mittwoch</b>	30 Sek. auf dem rechten Bein hüpfen, 30 Sek. auf dem linken Bein hüpfen	Ausfallschritte 	Crunches 	Hampelmann 	Liegestütz 	Trizeps-Dips 	Seitl. Unterarmstütz 	Step-Up 	Kniehebelauf 	1 Min. tief ein- und ausatmen, die Arme heben und senken
<b>Donnerstag</b>	3 Min. laufen, die Arme abwechselnd nach vorne & hinten kreisen	Kniebeuge 	Unterarmstütz 	Wandsitz 	Step-Up 	Hampelmann 	Crunches 	Liegestütz mit Rotation 	Kniehebelauf 	1 Min. auf dem Rücken liegen, Körper ganz lang strecken
<b>Freitag</b>	30 Sek. Hampelmann, 30 Sek. auf der Stelle laufen; das Ganze 2x	Trizeps-Dips 	Ausfallschritte 	Liegestütz mit Rotation 	Kniehebelauf 	Wandsitz 	Seitl. Unterarmstütz 	Liegestütz 	Crunches 	Dehn- und Streckübungen