

Zirkeltraining – meine Wochen Challenge!

Regeln:



Mache deine Übungen **täglich!**



30 Sek. pro Übung!



Mache nach jeder Übung eine **kurze Pause, etwa 20 bis 30 Sekunden.**

Die Übungen in der Übersicht

1 Hampelmann



2 Wandsitz



3 Liegestütz



4 Crunches



5 Step-Up



6 Kniebeuge



7 Trizeps-Dips



8 Unterarmstütz



9 Kniehebelauf



10 Ausfallschritte



11 Liegestütz mit Rotation

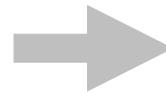


12 Seitlicher Unterarmstütz



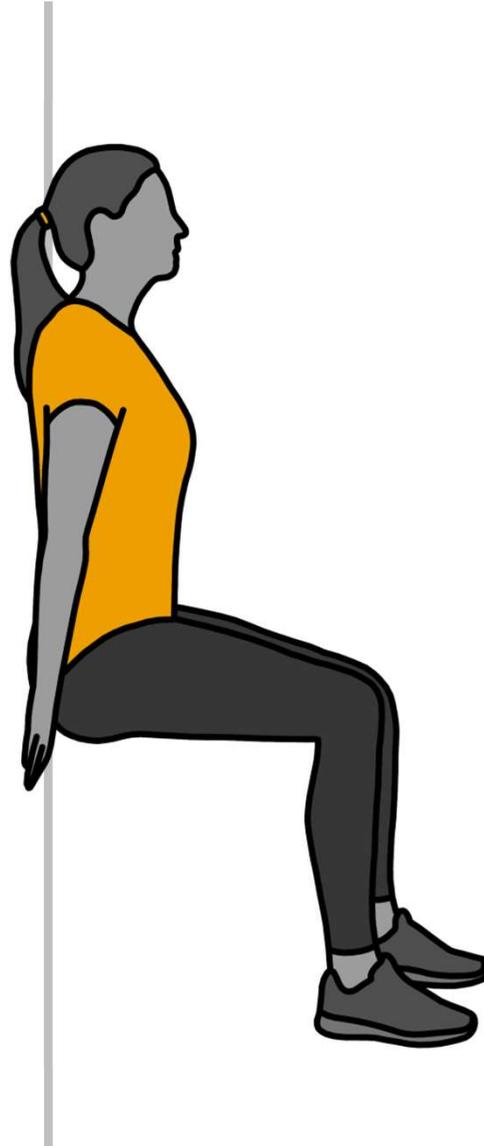
1

HAMPELMANN



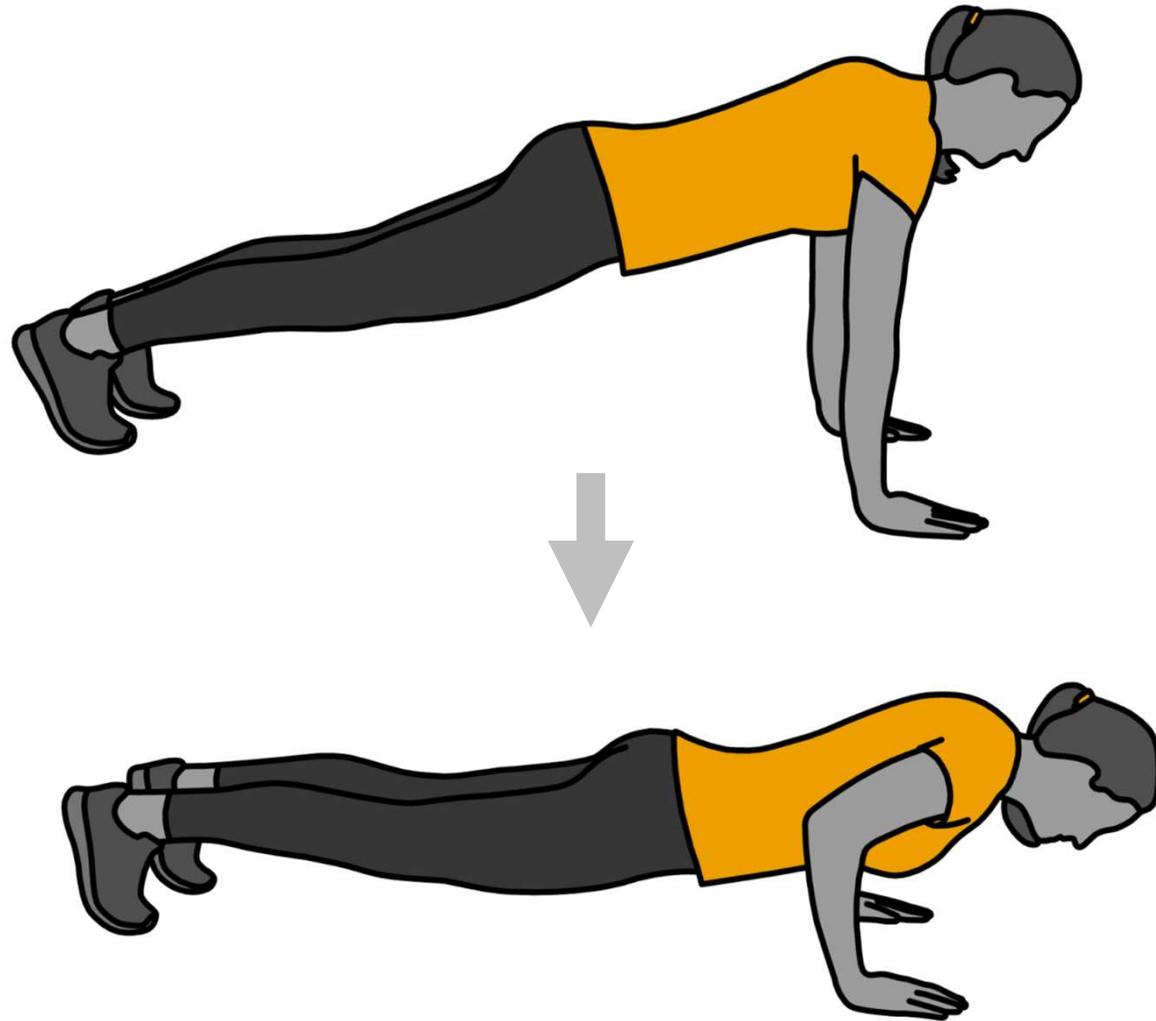
2

WANDSITZ



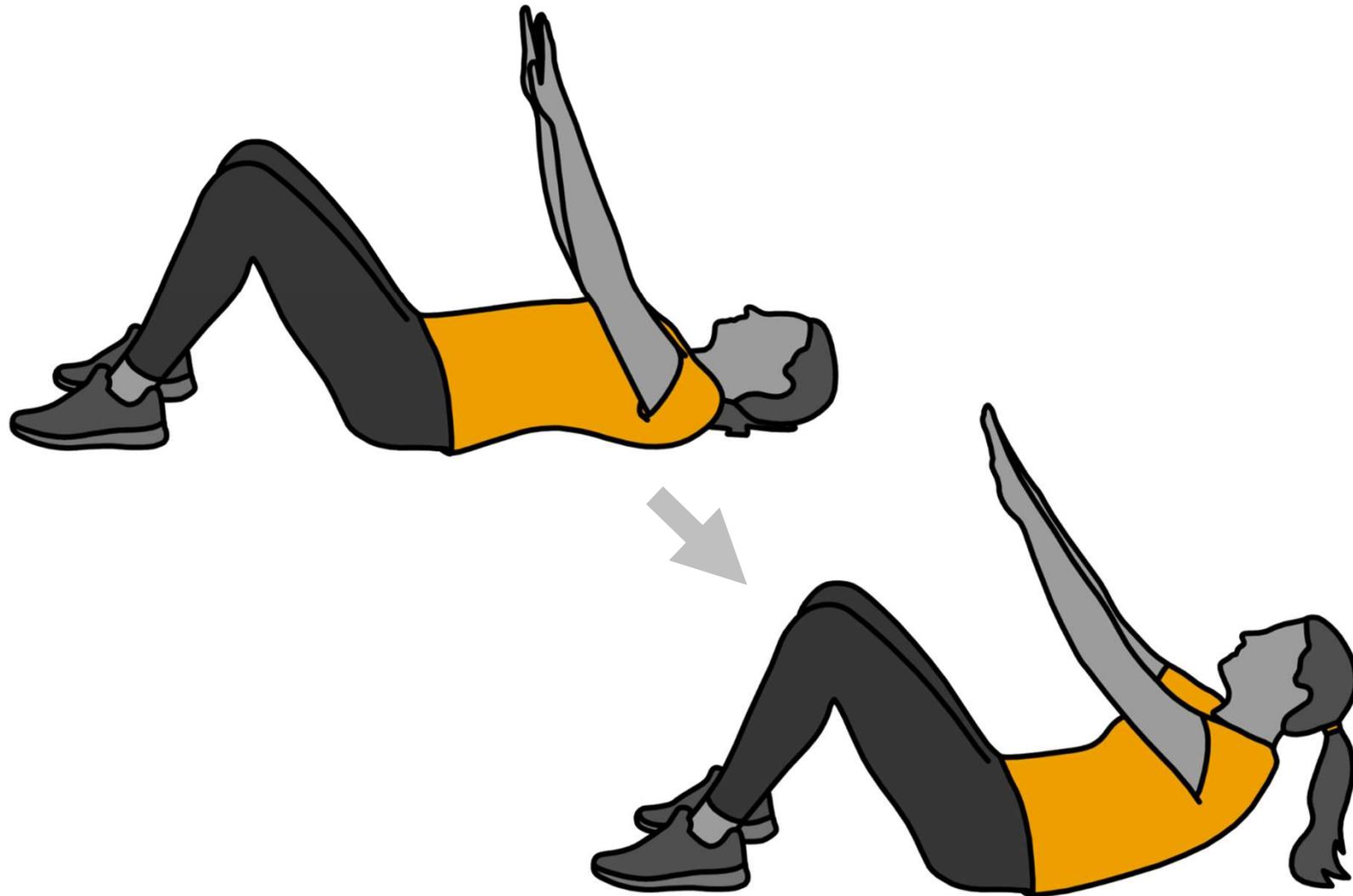
3

LIEGESTÜTZ



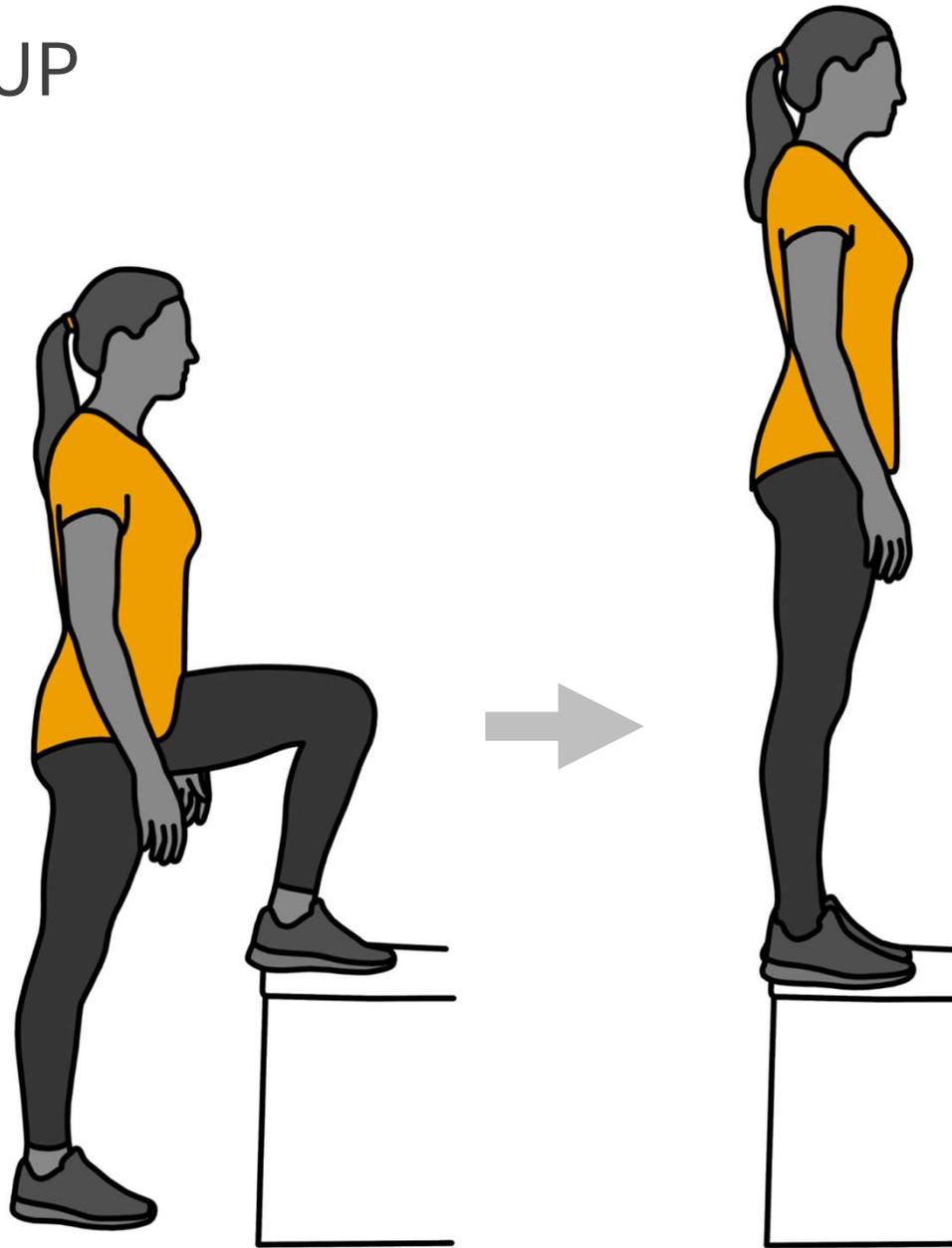
4

CRUNCHES



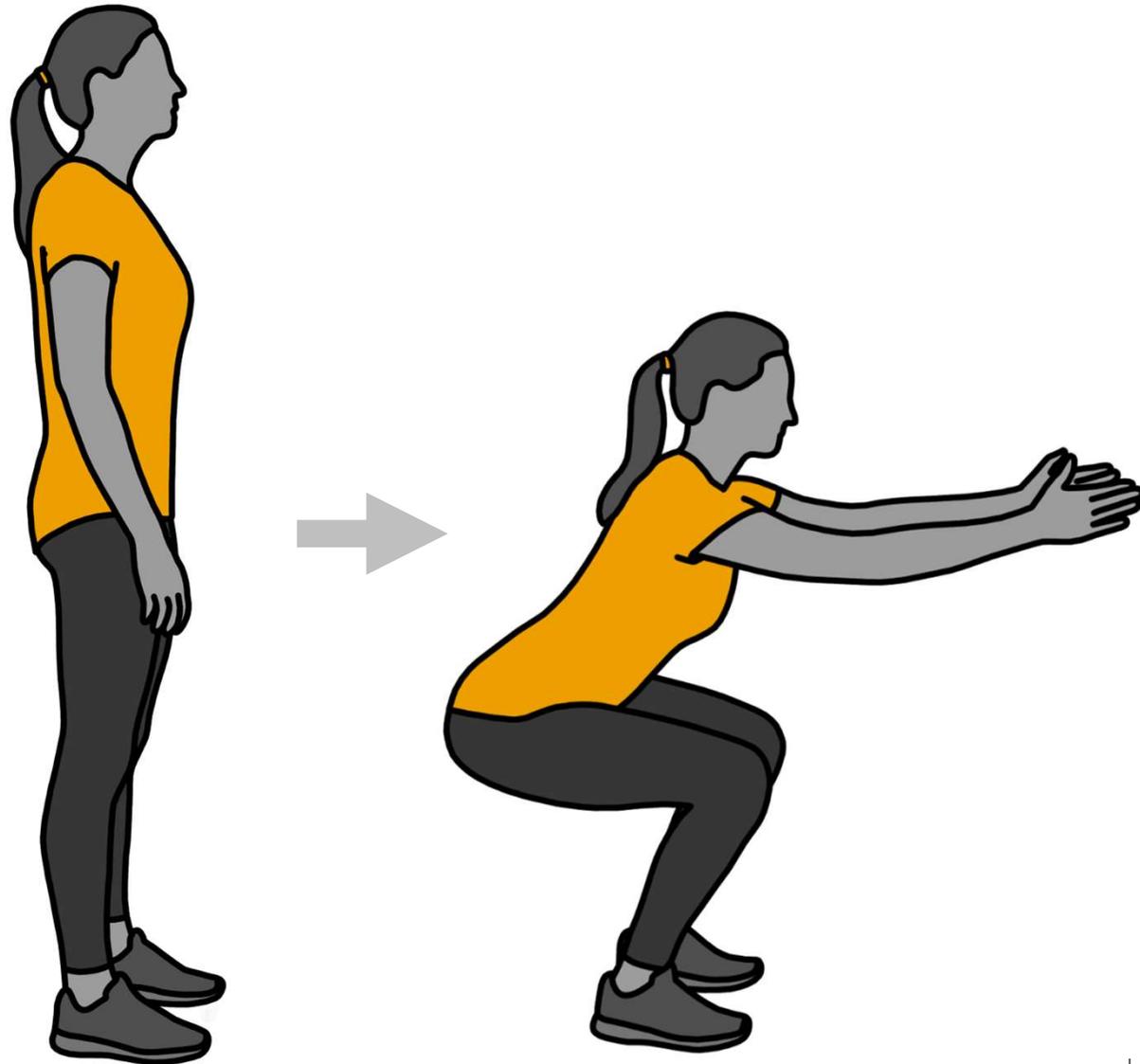
5

STEP-UP



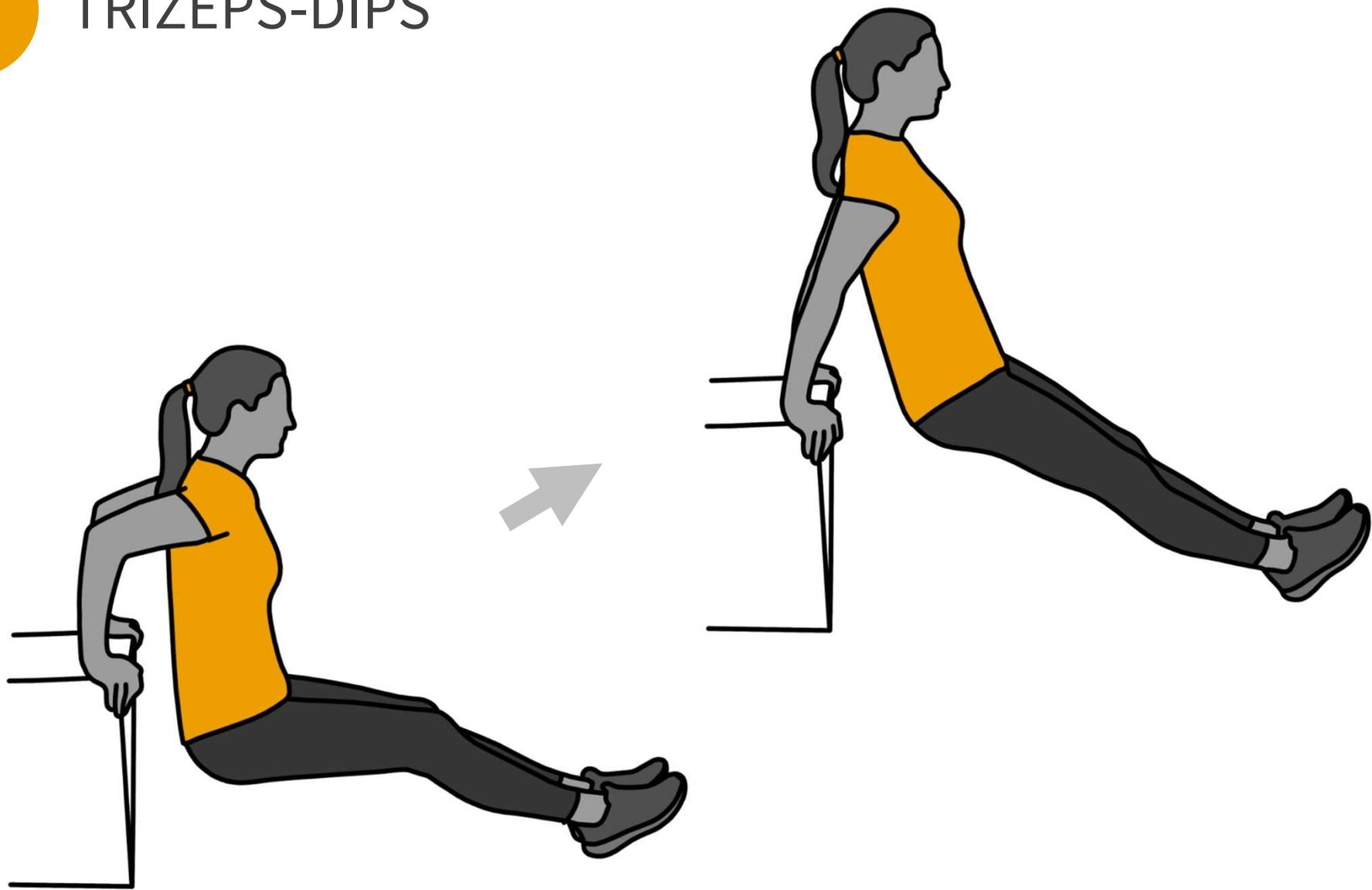
6

KNIEBEUGEN



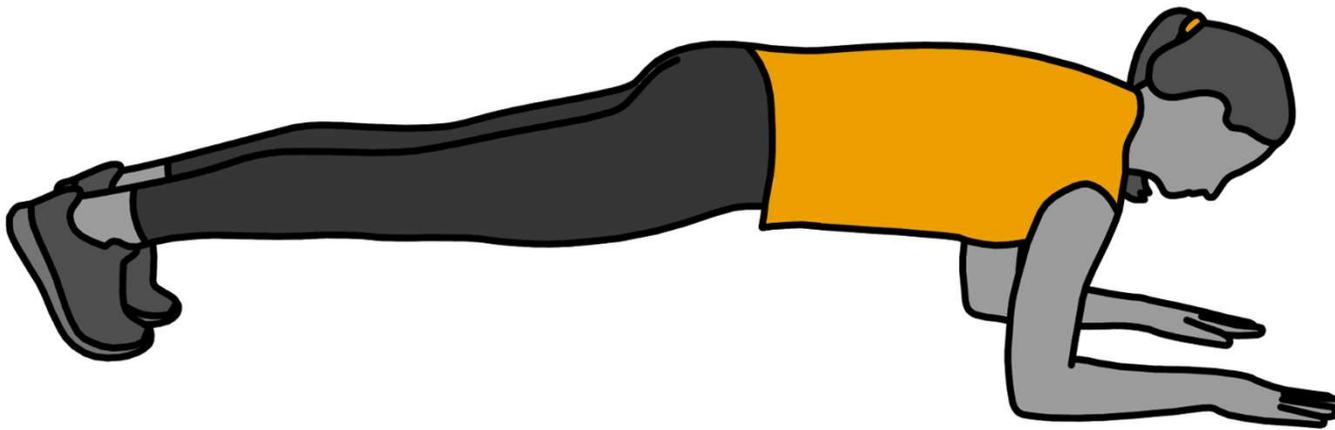
7

TRIZEPS-DIPS



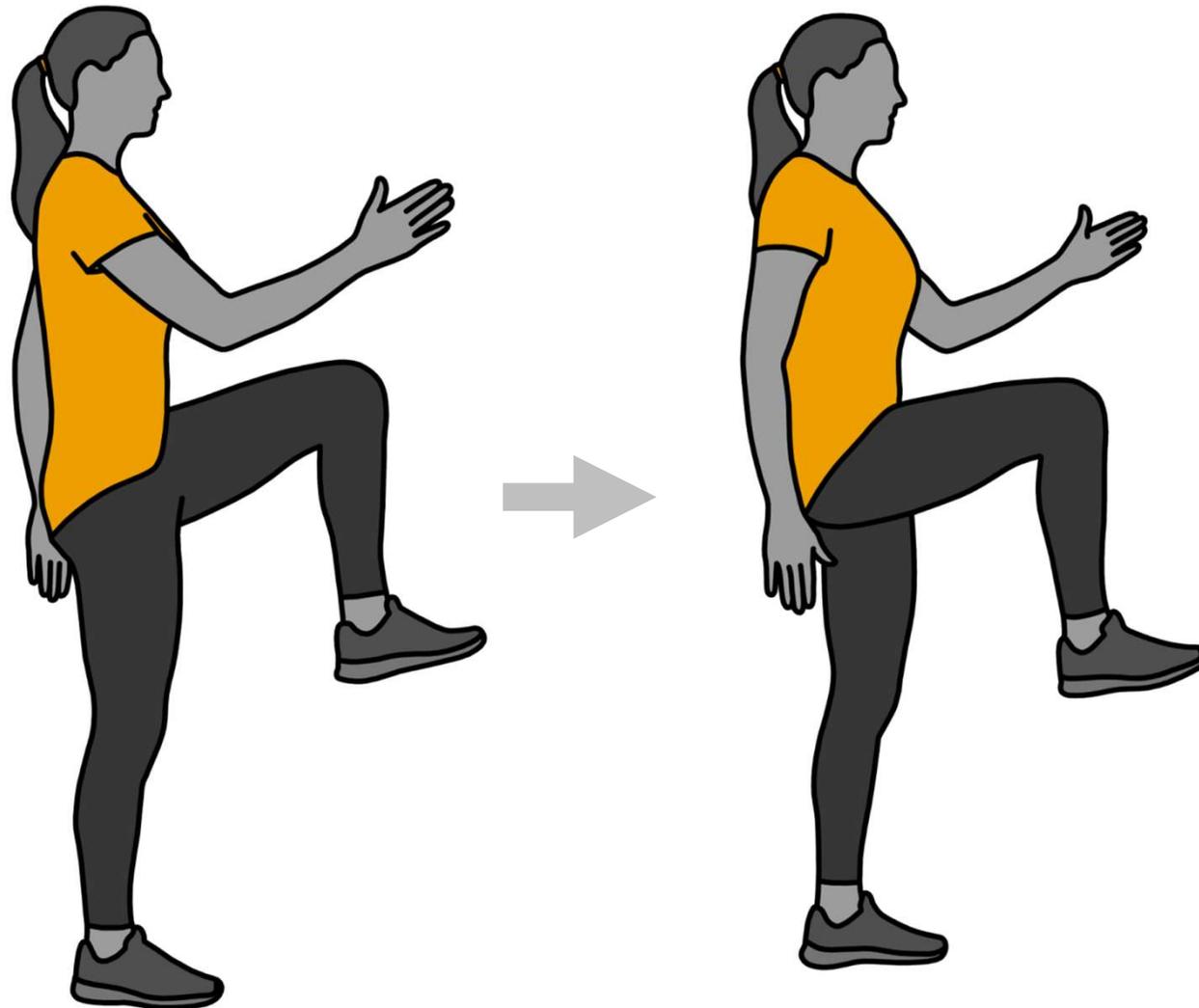
8

UNTERARMSTÜTZ



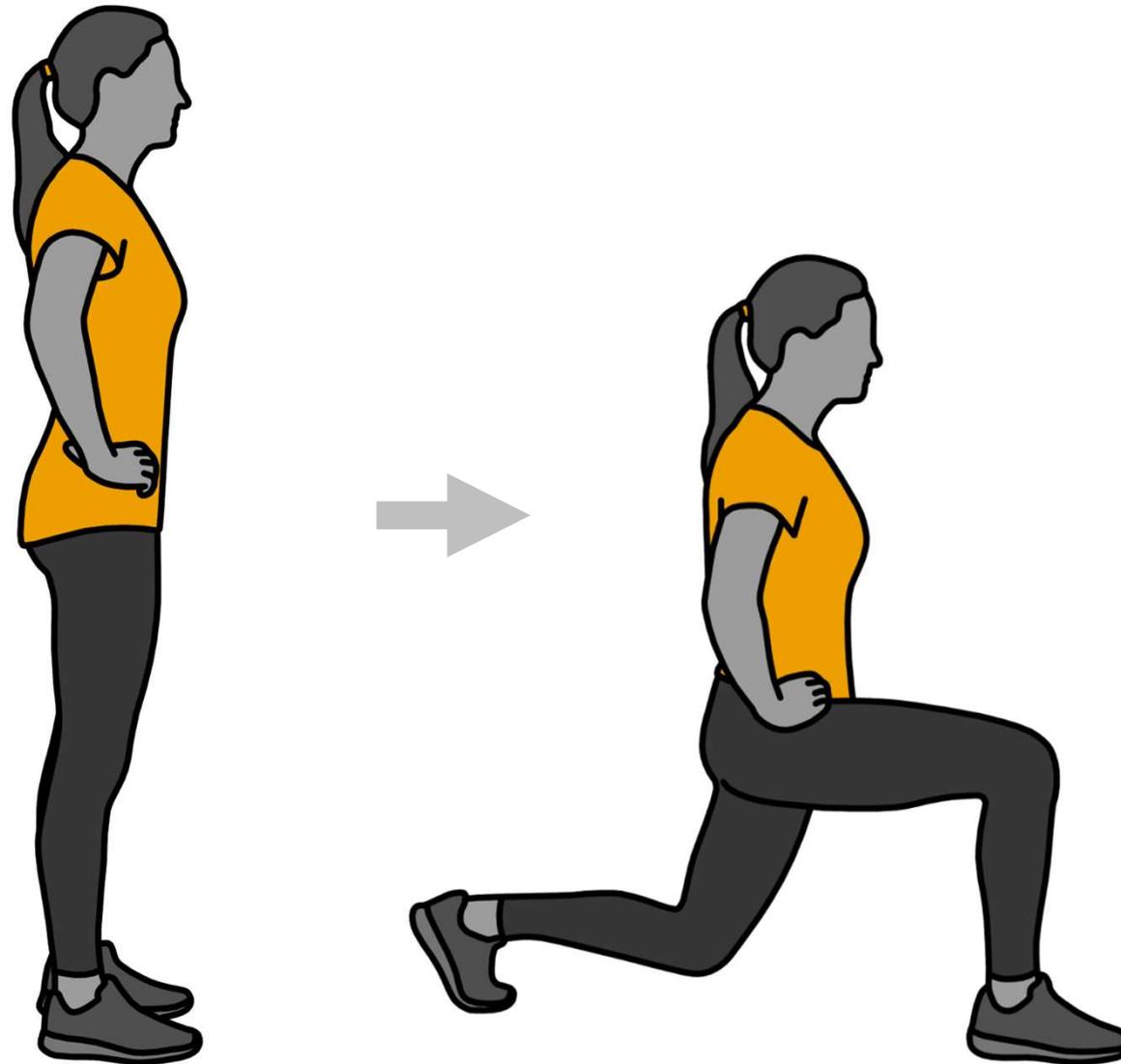
9

KNIEHEBELAUF



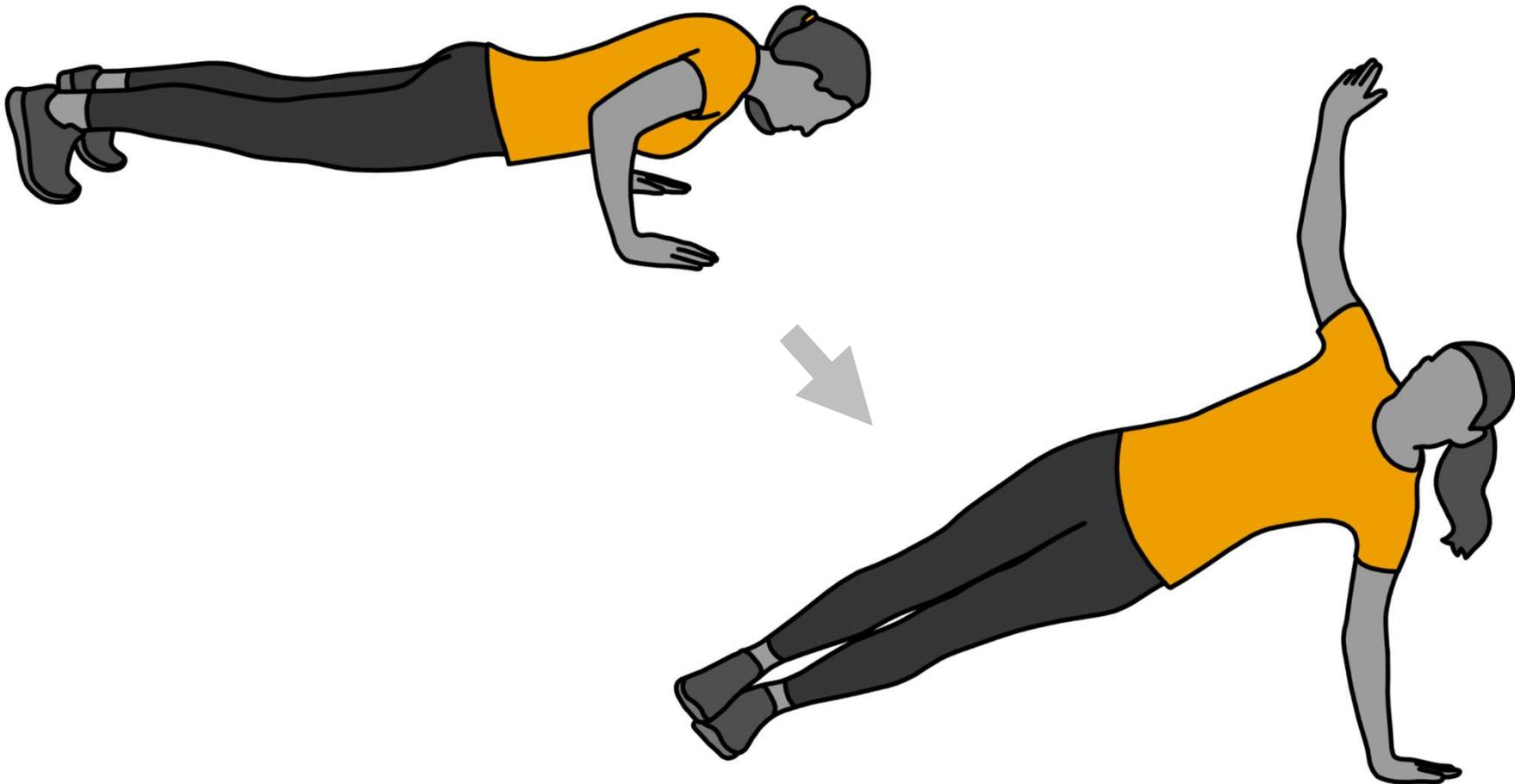
10

AUSFALLSCHRITTE



11

LIEGESTÜTZ MIT ROTATION



12

SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ

