













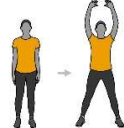







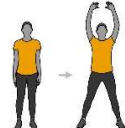









 30 Sek. pro Übung!

Zirkeltraining – meine Wochen Challenge!

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