

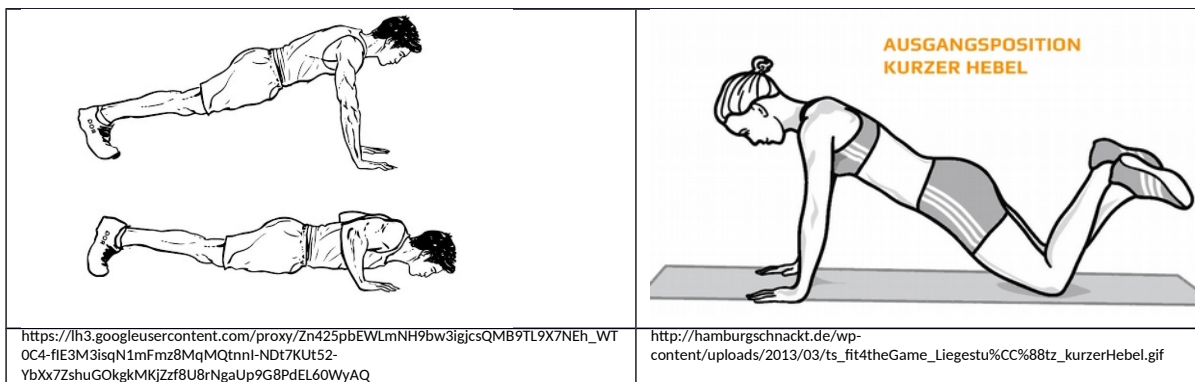
Fitness zu Hause

1. Woche: täglich folgende Übungen absolvieren

- Mache **12 x Sit ups**, mache 30 Sek. Pause und wiederhole diesen Vorgang dann noch 2x. (Insgesamt machst du also 36 Situps)

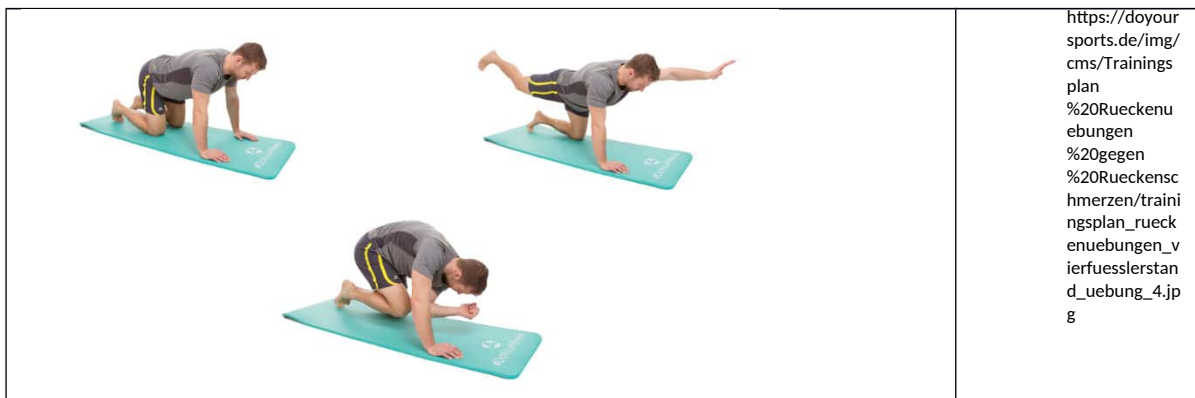


- Mache **5 Liegestütze** und steigere pro Tag um 2 weitere Liegestütze



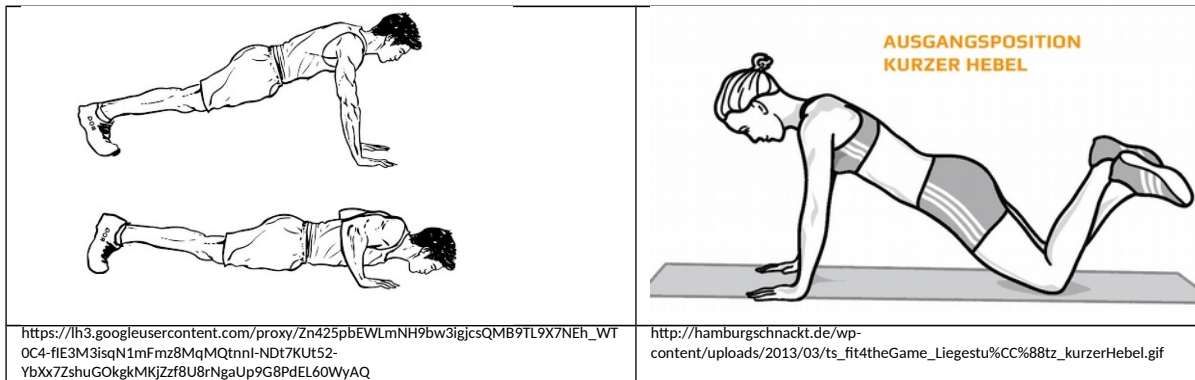
(Wer schon mehr Wiederholungen schafft macht bitte **3x12 Liegestütze** mit je 60 Sek. Pause.)

- Bankstellung: **Ellenbogen und Knie** treffen sich unter dem Körper (re. Arm & li. Bein und umgekehrt) **12x pro Seite** insgesamt 3 Durchgänge.



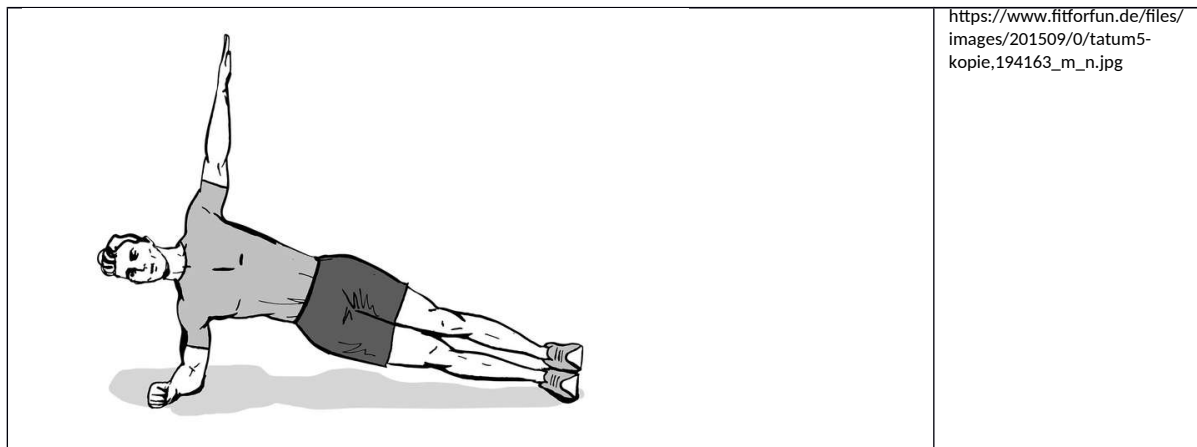
2. Woche: täglich folgende Übungen absolvieren

- Mache **8 Liegestütze** und steigere pro Tag um 2 weitere Liegestütze

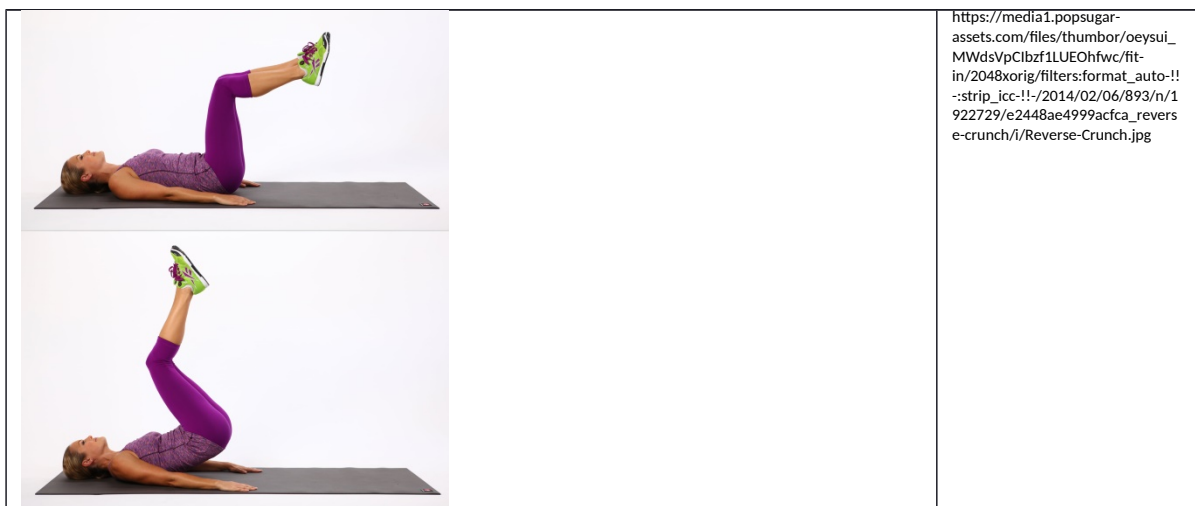


(Wer schon mehr Wiederholungen schafft macht bitte **3x12 Liegestütze** mit je 60 Sek. Pause.)

- Halte den **Seitstütz mind. 30 Sek.** je Seite. Wenn dir das zu einfach ist, führe den oberen Arm immer wieder unter den Körper ohne umzufallen!

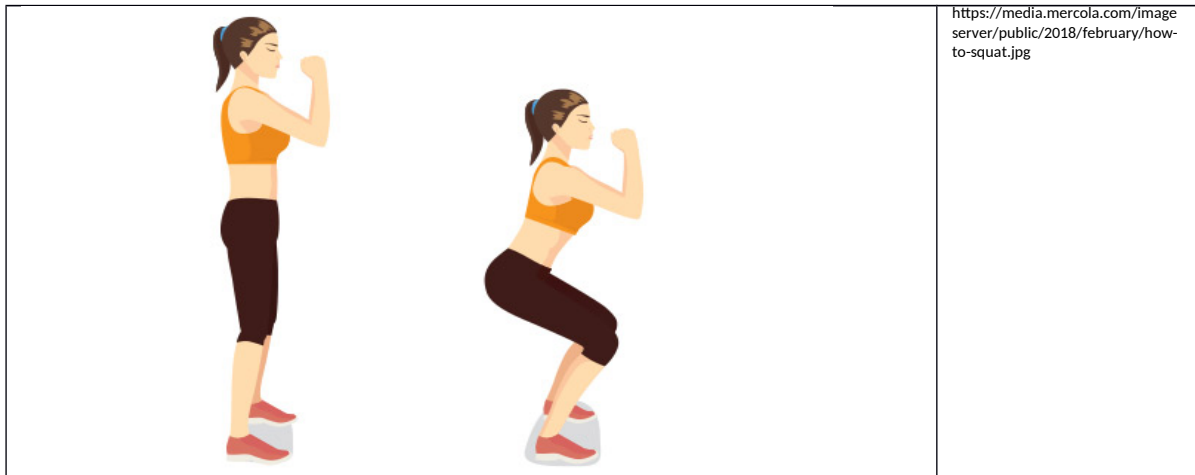


- **Beine hoch! 3mal 12** Wiederholungen

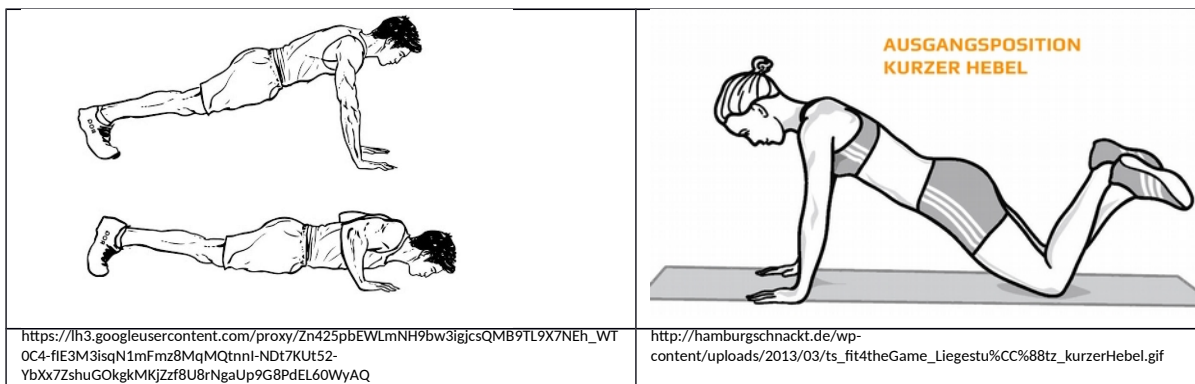


3. Woche: täglich folgende Übungen absolvieren

- **Kniebeuge, 12 x** in die Kniebeuge gehen, davon **3 Wiederholungen**



- Mache **10 Liegestütze** und steigere pro Tag um 2 weitere Liegestütze



(Wer schon mehr Wiederholungen schafft macht bitte **3x12 Liegestütze** mit je 60 Sek. Pause.)

- Mache **12 x Sit ups**, mache 30 Sek. Pause und wiederhole diesen Vorgang dann noch 2x.
(Insgesamt machst du also 36 Situps)

