20-25 Übungen

→ Bänder jeglicher Art

1-5	Erwärmung	30s.	30 → 15 s.	
6-16	Beine	15min	7 min 25 s.	22 min 25 s.
17-15	Bauch + Rücken			
16-20	Brust + Schulter			
21-25	Arme (Trizeps / Bizeps			
26-30	Entspannung + Dehnung			

1. Arme kreisen auf Stelle laufen
2. Hampelmänner
3. Eckensprungen
4. Windmühle
5. Shoulder Taps

} Erwärmung

6. Lunges mit Rumpfrotationen
7. Squats / Squat Jumps
8. Glute bridge (normal o. einbein)
9. Calfraises rechts
10. Calf Raises Links

} Beine

11. Crunches
12. Mountain Climbers diagonal
13. Rudern mit Band
14. Superman mit Band
15. Latzicken liegen mit Band

} Bauch 3x

Rücken 2x

16. Liegestütz
17. Hand vor Brust isometrisch nach vorne führen
18. Abwechselnd Arm ist Band Gewicht nach oben führen
19. Seitheben mit Band (Beide gleichzeitig)
20. Butterfly reverse mit Band

} Brust Schulter

21. Bizepsgriff normal mit Band
22. Bizepsgriff (Hammercurl mit Band
23. Bizepscurl → für den Brachialis
24. Trizeps überkopf drücken
25. Trizeps nach hinten führen

} Arme Bizeps → Trizeps

26. Down Dog zur Cobra
27. Diagonal Rumpf abwechselnd
28. Cat & Cow
29. Schlafendes Kind
30. Nachfühlen auf dem Rücken → Diagonal strecken

} Entspannungsübungen