

# Trainingsplan ohne Geräte

Vor dem Training mit lockeren Cardioübungen (Hampelmännern, Seilchenspringen) ca. 2 Minuten aufwärmen.

Pause zwischen den Übungen: 40-50 Sekunden

Dauer der Übungen: 30-40 Sekunden

Pause nach einer Runde: 90 Sekunden

TAG 1:		Ganzkörpertraining		
Übung	Sätze	Dauer	Pause	
Dips	1	30 Sek.	40 Sek.	
Besen-Pull Ups	1	30 Sek.	40 Sek.	
Schulterdrücken am Türrahmen	1	30 Sek.	40 Sek.	
Wandsitzen	1	30 Sek.	40 Sek.	
Diamant Push-Ups	1	30 Sek.	40 Sek.	
Gleitendes Klappmesser	1	30 Sek.	40 Sek.	
Schulterdrücken	1	30 Sek.	40 Sek.	