

FITNESS-PASS FÜR ZUHAUSE

ANFGABE

MACHE MINDESTENS **3** MAL IN DER WOCHE EIN FITNESS-TRAINING. TRAINING **4** UND **5** SIND FREIWILLIG. SCHREIBE DEINE RESULTATE IN DIE KÄSTCHEN.



TIPPS

LIEGESTÜTZEN:
DU KANNST
AUCH KNIEN!



KNIEBEUGEN:
DEIN PO SOLL AUF
GLEICHER HÖHE WIE
DEINE KNIE SEIN.



RUMPFBEUGEN:
DU KANNST DEINE FÜSSE UNTER
DEM SOFA ODER EINEM SCHRANK
EINHÄNGEN, DANN GEHT ES LEICHTER.



	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3	TRAINING 4	TRAINING 5
HAMPELMÄNNER MINIMUM 20 STÜCK 	<input type="text"/>				
LIEGESTÜTZE MINIMUM 8 STÜCK 	<input type="text"/>				
KNIEBEUGEN MINIMUM 20 STÜCK 	<input type="text"/>				
RUMPFBEUGEN MINIMUM 12 STÜCK 	<input type="text"/>				
BEINEANHEBEN MINIMUM 20 STÜCK PRO SEITE 	<input type="text"/>				
SEILSPRINGEN MINIMUM 30 STÜCK / 2 MINUTEN 	<input type="text"/>				