

# 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

**WALLSIT:**  
DEIN RÜCKEN UND KOPF SIND AN DER WAND ANGELEHNT. DEINE BEINE IM RECHTEN WINKEL.

**AUSFALLSCHRITT:**  
TRETE MIT EINEM BEIN ABWECHSELND VOR ODER ZURÜCK. DIE KNIE SCHIEBEN SICH NICHT ÜBER DIE ZEHEN. IM OBERKÖRPER BLEIBST DU GERADE, ALS OB EIN PUPPENSPIELER AN DEINEM IMAGINÄREN FADEN AM KOPF ZIEHEN WÜRD.

**PLANK:**  
DAS "BRETT" MACHE DICH GANZ STEIF. DER PO BLEIBT UNTEN, DEINE ELLENBOGEN SIND UNTER DEINEN SCHULTERN.

	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3	TRAINING 4	TRAINING 5
<b>WALLSIT</b> WAND SITZEN MINDESTENS BIS 20 ZÄHLEN		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>MOUNTAIN CLIMBER</b> BERGSTEIGER MINIMUM 10 STÜCK PRO SEITE		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>AUSFALLSCHRITT</b> MINIMUM 10 PRO SEITE		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>ARMCIRCLE</b> ARMKREISEN MINIMUM 10 VORWÄRTS/ 10 RÜCKWÄRTS		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>PLANK</b> MINDESTENS BIS 30 ZÄHLEN		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>AUF EINEM BEIN STEHEN</b> ARME AUSGESTRECKT MINIMUM 2 MINUTEN		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>