



## MEIN 5. WORKOUT Cardio, Arme & Core.

Mit Sessel. So schnell als möglich. Übung 1 – 5 dreimal machen. Meine Zeit: 11 Minuten 57 Sekunden

### 1. Liegestütz & Kniehub (Sessel)

Neben dem Sessel stehen, in die Hocke, in die Liegestützposition springen, eine Liegestütz machen, zurück in die Hocke springen, mit einem Bein auf den Sessel steigen und das Knie des freien Beines so hoch als möglich heben. → 1x  
5 mal rechts und dann 5 mal links. 10x

### 2. Knie anziehen und Arm heben (Sessel)

Hände am Sessel, in Stützposition gehen. Viermal abwechselnd ein Knie zum Körper ziehen und dann einen gestreckten Arm nach oben strecken → 1x 10x

### 3. Schrittsprünge (Sessel)

Ein Bein am Sessel abgestellt. Aus dieser Position im Sprung die Beine wechseln. Jeder Sprung zählt! 20x

### 4. Einbeinig Becken heben (Sessel)

Vor dem Sessel liegen. Ein Bein am Sessel abgestellt, das freie Bein wird gestreckt. Das Becken heben und senken. → 1x 20x  
Auf jeder Seite 10x

### 5. Hocksprünge (Sessel)

Beide Hände am Sessel. Aus dieser Position beidbeinige Sprünge von links nach rechts machen. Jeder Sprung zählt. 20x

Trainiert am: \_\_\_\_\_ Zeit: \_\_\_\_\_

Trainiert am: \_\_\_\_\_ Zeit: \_\_\_\_\_

Trainiert am: \_\_\_\_\_ Zeit: \_\_\_\_\_

weitere Trainingsaufzeichnung auf der Rückseite →→→