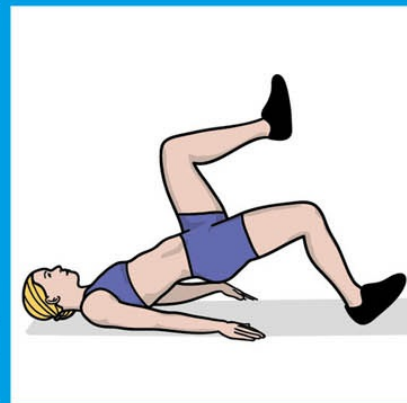
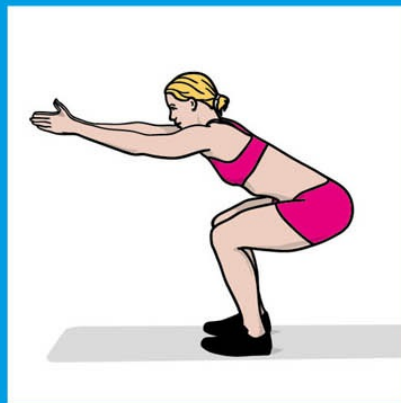
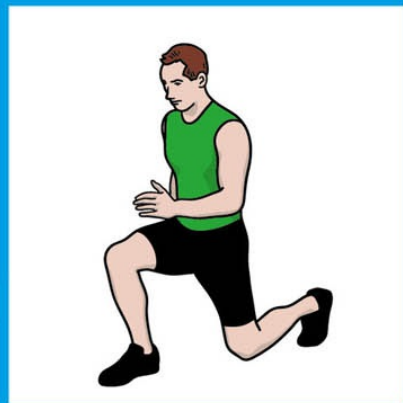
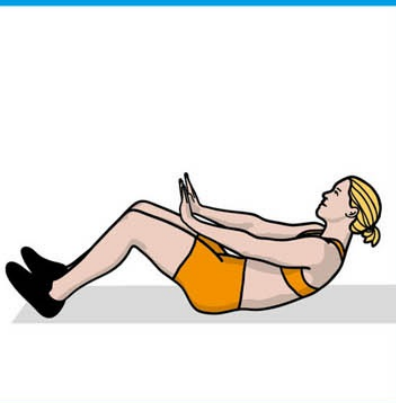


Marcel Doll

50 Workouts

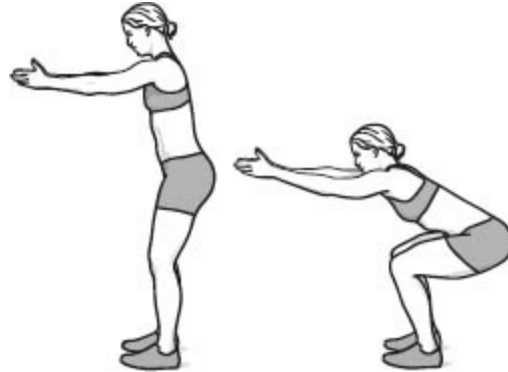
Bodyweight-Training
ohne Geräte



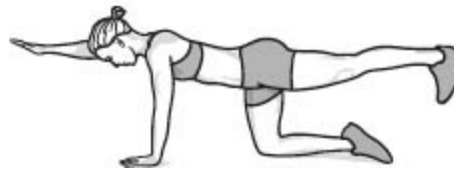
Einfach – effektiv – überall durchführbar

riva

**20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung
3 Sätze pro Übung**



1 Kniebeuge, 15 Wdh.



2 Seitstütz mit abgelegten Knien, 30 Sek.



3 Zweipunktvierfüßler, 30 Sek.



4 Armheben aus der Bauchlage, 15 Wdh.



5 Ausfallschritt, 15 Wdh.



6 Liegestütz mit abgelegten Knien, 15 Wdh.

2 Ganzkörpertraining 2 für Einsteiger

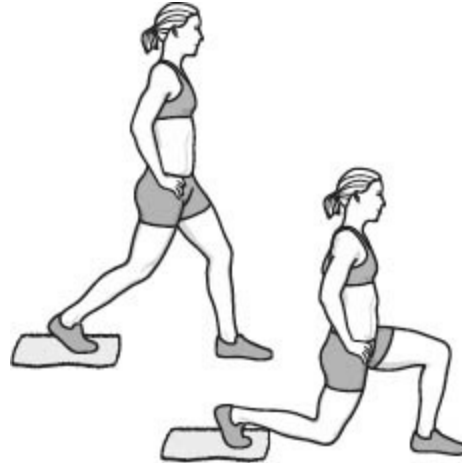
Benötigte Hilfsmittel: Handtuch, Stuhl oder stabile Kiste

Trainingsdauer: 20 Min.



	Übungen	Wiederholungen/ Belastungszeit	Belastungspause in Sek.	Sätze	Intensität	Seite
1	Gleitender Ausfallschritt	15 Wdh.	20	3	2	136
2	Vierfüßlerstand mit angehobenen Knien	30 Sek.	20	3	1	126
3	Dip	15 Wdh.	20	3	1	123
4	Gleitender Beincurl	15 Wdh.	20	3	1	138
5	Liegende Rumpfrotation mit angewinkelten Beinen	30 Sek.	20	3	1	133
6	Armschere in der Kniebeugenposition	30 Sek.	20	3	1	123

**20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung
3 Sätze pro Übung**



1 Gleitender Ausfallschritt, 15 Wdh.



2 Vierfüßlerstand mit angehobenen Knien, 30 Sek.



3 Dip, 15 Wdh.



4 Gleitender Beincurl, 15 Wdh.



5 Liegende Rumpfrotation mit angewinkelten Beinen, 30 Sek.



6 Armschere in der Kniebeugenposition, 30 Sek.