

Nr.	Übung	Pause	Einheit	Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4		
				Sätze	holungen	Notizen	Sätze	holungen	Notizen	Sätze	holungen	Notizen	Sätze	holungen	Notizen
1	Kniebeuge von einem Stuhl	45 Sek.	1	2	10	2	13	3	10	3	13	3	13		
			2	2	11	2	14	3	11	3	14				
			3	2	12	2	15	3	12	3	15				
2	Hüftheben	45 Sek.	1	2	10	2	13	3	10	3	13	3	13		
			2	2	11	2	14	3	11	3	14				
			3	2	12	2	15	3	12	3	15				
3	Supermans diagonal in Bauchlage	45 Sek.	1	2	10*	2	13*	3	10*	3	13*	3	13*		
			2	2	11*	2	14*	3	11*	3	14*				
			3	2	12*	2	15*	3	12*	3	15*				
4	Liegestütz kniend	60 Sek.	1	2	7	2	10	3	10	3	13	3	13		
			2	2	8	2	11	3	11	3	14				
			3	2	9	2	12	3	12	3	15				
5	Unterarmstütz (evtl. kniend)	60 Sek.	1	2	30 Sek.	2	35 Sek.	3	35 Sek.	3	40 Sek.	3	40 Sek.		
			2	2	30 Sek.	2	35 Sek.	3	35 Sek.	3	40 Sek.				
			3	2	30 Sek.	2	35 Sek.	3	35 Sek.	3	40 Sek.				
6	Crunches	45 Sek.	1	2	10	2	13	3	10	3	13	3	13		
			2	2	11	2	14	3	11	3	14				
			3	2	12	2	15	3	12	3	15				

*Wdh. pro Seite