

Nr. Übung	Pause	Einheit	Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4		
			Wieder- Sätze	holungen	Notizen	Wieder- Sätze	holungen	Notizen	Wieder- Sätze	holungen	Notizen	Wieder- Sätze	holungen	Notizen
1 Kniebeuge tief	60 Sek.	1	3	10		3	13		4	10		4	13	
		2	3	11		3	14		4	11		4	14	
		3	3	12		3	15		4	12		4	15	
2 Hüftheben einbeinig	60 Sek.	1	3	6*		3	9*		4	6*		4	9*	
		2	3	7*		3	10*		4	7*		4	10*	
		3	3	8*		3	11*		4	8*		4	11*	
3 Supermans diagonal Liegestützposition	60 Sek.	1	3	6*		3	9*		4	6*		4	9*	
		2	3	7*		3	10*		4	7*		4	10*	
		3	3	8*		3	11*		4	8*		4	11*	
4 Liegestütz	60 Sek.	1	3	6		3	9		4	6		4	9	
		2	3	7		3	10		4	7		4	10	
		3	3	8		3	11		4	8		4	11	
5 Unterarmstütz	60 Sek.	1	3	45 Sek.		3	50 Sek.		4	45 Sek.		4	50 Sek.	
		2	3	45 Sek.		3	50 Sek.		4	45 Sek.		4	50 Sek.	
		3	3	45 Sek.		3	50 Sek.		4	45 Sek.		4	50 Sek.	
6 Situps	45 Sek.	1	3	10		3	13		4	10		4	13	
		2	3	11		3	14		4	11		4	14	
		3	3	12		3	15		4	12		4	15	
7 Ausfallschritte	60 Sek.	1	3	6*		3	9*		4	6*		4	9*	
		2	3	7*		3	10*		4	7*		4	10*	
		3	3	8*		3	11*		4	8*		4	11*	

*Wdh. pro Seite