

Nr. Übung	Pause	Einheit	Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4			
			Sätze	Wiederholungen	Notizen	Sätze	Wiederholungen	Notizen	Sätze	Wiederholungen	Notizen	Sätze	Wiederholungen	Notizen	
1 Pistol Kniebeuge (evtl. von einem Stuhl)	60 Sek.	1	4	6*		4	9*		5	9*		5	X		
			2	4	7*		4	10*		5	10*		5	X	
			3	4	8*		4	11*		5	11*		5	X	
2 Norwegian Curls	60 Sek.	1	4	6		4	9		5	9		5	X		
			2	4	7		4	10		5	10		5	X	
			3	4	8		4	11		5	11		5	X	
3 Klimmzüge (evtl. an der Tür)	60 Sek.	1	4	6		4	9		5	9		5	X		
			2	4	7		4	10		5	10		5	X	
			3	4	8		4	11		5	11		5	X	
4 Liegestütz (Füße erhöht oder einarmig)	60Sek.	1	4	6		4	9		5	9		5	X		
			2	4	7		4	10		5	10		5	X	
			3	4	8		4	11		5	11		5	X	
5 Renegade Row	45 Sek.	1	4	6*		4	9*		5	9*		5	X		
			2	4	7*		4	10*		5	10*		5	X	
			3	4	8*		4	11*		5	11*		5	X	
6 Klapmesser Situps	45 Sek.	1	4	10		4	13		5	13		5	X		
			2	4	11		4	14		5	14		5	X	
			3	4	12		4	15		5	15		5	X	
7 Ausfallschritte mit Sprung	60 Sek.	1	4	6*		4	9*		5	9*		5	X		
			2	4	7*		4	10*		5	10*		5	X	
			3	4	8*		4	11*		5	11*		5	X	

X = so viele Wiederholungen wie möglich

*Wdh. pro Seite