

# WORKOUT 1

60 Sekunden pro Übung (keine Pause zwischen den Übungen)  
2 Minuten Pause nach jeder Runde

Beginner: 3 Runden  
Fortgeschritten: 4 Runden  
Profi: 5 Runden

## Was hilft dir für dein Training?

- Yogamatte / Gripsocks (für besseren Halt)
- Handy oder Stoppuhr oder das App SIT oder Trifecta zum Timer stellen
- Etwas Schweres von Zuhause, was du halten & auch auf deine Hüfte legen kannst (z. Bsp. mit Bücher gefüllter Rucksack)
- Stuhl mit Beschwerung / Bettkante
- etwas zum Trinken

Übung	Dauer	Wiederholungen	Notizen
Goblet Squat	60 Sek.		
Dips	60 Sek.		
Glute Bridge	60 Sek.		
Superman	60 Sek.		
Plank Shoulder Tabs	60 Sek.		
Abs Finisher* 4 Runden	20 Sek. On / 10 Sek. Off 30 Sek. Pause zwischen jeder Runde		

\*Such dir 5 Bauchübungen aus der folgenden Liste aus:

- Crunches (Füße in der Luft)
- Leg Circles
- Scissors
- Hollow Hold
- Mountain Climbers (langsam oder schnell)
- Russian Twists
- Plank (gerade / seitlich / Füße abwechslungsweise heben / up & down / side to side)
- Rudern
- Leg Raises
- Scheibenwischer

# WORKOUT 2

60 Sekunden pro Übung (keine Pause zwischen den Übungen)  
2 Minuten Pause nach jeder Runde

Beginner: 3 Runden  
Fortgeschritten: 4 Runden  
Profi: 5 Runden

## Was hilft dir für dein Training?

- Yogamatte / Gripsocks (für besseren Halt)
- Handy oder Stoppuhr oder das App SIT oder Trifecta zum Timer stellen
- Etwas Schweres von Zuhause, was du halten & auch auf deine Hüfte legen kannst (z. Bsp. mit Bücher gefüllter Rucksack)
- einen Stuhl mit Beschwerung / Bettkante
- etwas zum Trinken

Übung	Dauer	Wiederholungen	Notizen
Hip Thrusts	60 Sek.		
V-ups	60 Sek.		
Dips	60 Sek.		
Wall Sit	60 Sek.		
Bulgarian Split Squats	60 Sek.		
Abs Finisher* 4 Runden	20 Sek. On / 10 Sek. Off 30 Sek. Pause zwischen jeder Runde		

\*Such dir 5 Bauchübungen aus der folgenden Liste aus:

- Crunches (Füße in der Luft)
- Leg Circles
- Scissors
- Hollow Hold
- Mountain Climbers (langsam oder schnell)
- Russian Twists
- Plank (gerade / seitlich / Füße abwechslungsweise heben / up & down / side to side)
- Rudern
- Leg Raises
- Scheibenwischer

# WORKOUT 3

60 Sekunden pro Übung (keine Pause zwischen den Übungen)  
2 Minuten Pause nach jeder Runde

Beginner: 3 Runden  
Fortgeschritten: 4 Runden  
Profi: 5 Runden

## Was hilft dir für dein Training?

- Yogamatte / Gripsocks (für besseren Halt)
- Handy oder Stoppuhr oder das App SIT oder Trifecta zum Timer stellen
- Etwas Schweres von Zuhause, was du halten & auch vom Boden heben kannst (z. Bsp. mit Bücher gefüllter Rucksack)
- etwas zum Trinken

Übung	Dauer	Wiederholungen	Notizen
Weighted Squats (mit Rucksack) oder Pistol Squats (evt an Türe halten)	60 Sek.		
Single Leg Deadlift	60 Sek.		
Two Point Plank	60 Sek.		
Push Up hold	60 Sek.		
Sumo Side Kicks	60 Sek.		
Abs Finisher* 4 Runden	20 Sek. On / 10 Sek. Off 30 Sek. Pause zwischen jeder Runde		

\*Such dir 5 Bauchübungen aus der folgenden Liste aus:

- Crunches (Füße in der Luft)
- Leg Circles
- Scissors
- Hollow Hold
- Mountain Climbers (langsam oder schnell)
- Russian Twists
- Plank (gerade / seitlich / Füße abwechslungsweise heben / up & down / side to side)
- Rudern
- Leg Raises
- Scheibenwischer

# WORKOUT 4 - HIIT

45 Sekunden pro Übung (keine Pause zwischen den Übungen)  
1 Minuten Pause nach jeder Runde

Beginner: 3 Runden  
Fortgeschritten: 4 Runden  
Profi: 5 Runden

## Was hilft dir für dein Training?

- Yogamatte / Gripsocks (für besseren Halt)
- Handy oder Stoppuhr oder das App SIT oder Trifecta zum Timer stellen
- etwas zum Trinken

Übung	Dauer	Wiederholungen	Notizen
Jumping Jacks	45 Sek. / 15 Sek. Pause		
Push Ups	45 Sek. / 15 Sek. Pause		
Jump Lunges	45 Sek. / 15 Sek. Pause		
High Knees	45 Sek. / 15 Sek. Pause		
Reverse Lunge + Toe Touch	45 Sek. / 15 Sek. Pause		
Finisher: Burpees		So viele du kannst + noch 1 dazu 😊	

WIR WÜNSCHEN DIR VIEL SPASS ☺