

stay at home – fit at home

Liegestütz-Workout

(je nach Fitnesszustand Anzahl der Wiederholungen anpassen)

Woche 1

Montag: 5 Sätze: 12, 10, 8, 10, 12 Wiederholungen / Pause 60 Sekunden

Mittwoch: 5 Sätze: 11, 11, 11, 11, 11 Wiederholungen / Pause 60 Sekunden

Freitag: 5 Sätze: 9, 11, 13, 11, 9 Wiederholungen / Pause 60 Sekunden

Woche 2:

Montag: Maximale Wiederholungsanzahl (Test)

Mittwoch: 5 Sätze: 14, 12, 10, 12, 14 Wiederholungen / Pause 60 Sekunden

Freitag: 5 Sätze: 11, 13, 15, 13, 11 Wiederholungen / Pause 60 Sekunden

Woche 3:

Montag: 6 Sätze: 14, 12, 10, 10, 12, 14 Wiederholungen / Pause 60 Sekunden

Mittwoch: 6 Sätze: 12, 12, 12, 12, 12, 12 Wiederholungen / Pause 60 Sekunden

Freitag: 6 Sätze: 11, 13, 15, 15, 13, 11 Wiederholungen / Pause 60 Sekunden

Woche 4:

Montag: Maximale Wiederholungsanzahl (Test)

Mittwoch: 6 Sätze: 12, 10, 8, 8, 10, 12 Wiederholungen / Pause 60 Sekunden

Freitag: 5 Sätze: 11, 13, 11, 13, 11 Wiederholungen / Pause 60 Sekunden

- Trainiert an der frischen Luft (im Garten, auf dem Balkon, vorm offenen Fenster)
- Trainiert alleine und verzichtet auf unnötige Kontakte
- Hände waschen / desinfizieren
- Wenn Ihr Euch nicht gut fühlt und grippeähnliche Symptome habt: KEIN TRAINING!