

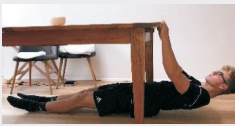







# » Power «

## 30 Minuten Ganzkörper Workout für zu Hause

**Warm-up:** 10 Minuten locker joggen, um den Kreislauf in Gange zu bringen und die Gelenke und Muskeln auf das bevorstehende Workout vorzubereiten.

**Tipp:** Bevor du die Übungen schwerer machst solltest du vorher auf deine Ausführung achten, denn Ausführung > Schwierigkeitsgrad.

Muskelgruppe	Beine	Brust	Rücken	Bauch
<b>Übung</b>	Kniebeugen	Liegestütze	Rudern	Sit-ups
<b>Ausgangsposition</b>				
<b>Endposition</b>				
<b>Sätze</b>	3	3	3	3
<b>Wiederholungen</b>	12	12,10,8	10	12
<b>Variationen</b>				
<b>Leichter:</b>	Endposition kurz auf Stuhl absetzen	Auf Knien abstützen	Winkel zwischen Beinen und Boden vergrößern	Seil, großes Handtuch etc. als Verbindung zwischen Händen und Füßen
<b>Schwerer:</b>	Gewichtsrucksack*	Gewichtsrucksack	Gewichtsrucksack	Wasserflaschen vor die Brust