

# FITNESS-PASS FÜR ZUHAMSE

## ANFGABE

MACHE MINDESTENS 3 MAL IN DER WOCHE EIN FITNESSTRaining. TRAINING 4 UND 5 SIND FREIWILLIG. SCHREIBE DEINE RESULTATE IN DIE KÄSTCHEN



## TIPPS

**WALLSIT:** DEIN RÜCKEN UND KOPF SIND AN DER WAND ANGELEHNT. DEINE BEINE IM RECHTEN WINKEL.

**AUSFALLSCHRITT:** TRETE MIT EINEM BEIN ABWECHSELND VOR ODER ZURÜCK. DIE KNIE SCHIEBEN SICH NICHT ÜBER DIE ZEHEN. IM OBERKÖRPER BLEIBST DU GERADE, ALS OB EIN PUPPENSPIELER AN DEINEM IMAGINÄREN FADEN AM KOPF ZIEHEN WÜRD.

**PLANK:** DAS "BRETT" MACHE DICH GANZ STEIF. DER PO BLEIBT UNTEN, DEINE ELLENBOGEN SIND UNTER DEINEN SCHULTERN.



			TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3	TRAINING 4	TRAINING 5
WALLSIT WAND SITZEN		MINDESTENS BIS 20 ZÄHLEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MOUNTAIN CLIMBER BERGSTEIGER		MINIMUM 10 STÜCK PRO SEITE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LUNGES AUSFALLSCHRITT		MINIMUM 10 PRO SEITE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ARMCIRCLE ARMKREISEN		MINIMUM 10 VORWÄRTS/ 10 RÜCKWÄRTS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PLANK		MINIMUM BIS 30 ZÄHLEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AMF EINEM BEIN STEHEN ARME AUSGESTRECKT		MINIMUM 2 MINUTEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>