

1. Dezember

Push - Liegestütz: 1, 2, 3, bis maximale Anzahlretour bis 1 - Pause wie Übungszeit.



2. Dezember

Pull mit Slings: 1, 2, 3, bis maximale Anzahlretour bis 1 - Pause wie Übungszeit.



Alternativ: Handtuch um die beiden Türschnallen wickeln, an der Schmalseite des Türblatts in die Squatposition gehen, dabei die Füße an den beiden Seiten des Türblatts positionieren. Die Fersen sollten dabei unter den Türschnallen sein. Die Knie 90 Grad beugen, die beiden Handtuchenden in die Hände nehmen und den Oberkörper zu den Händen ziehen. Die Schulterblätter dabei zusammenziehen. Wieder retour in die Ausgangsposition gehen.

3. Dezember

Core – Radfahrer : 1, 2, 3, bis maximale Anzahlretour bis 1 - Pause wie Übungszeit.



4. Dezember

Legs – Lungen : 1, 2, 3, bis maximale Anzahlretour bis 1 - Pause wie Übungszeit.



5. Dezember

Whole body – 8-count Bodybuilders : 1, 2, 3, bis maximale Anzahlretour bis 1 - Pause wie Übungszeit. Aus dem Stand in die Knie gehen, nach hinten springen (Liegestützposition), Liegestütz absolvieren, Beine grätschen und retour in die Liegestützposition gehen, aufstehen.



6. Dezember

Tabata: Übung vom 1.-4.12. im Wechsel hintereinander, 20sec Workout, 10sec Pause, 4 Runden = 8min Übungszeit

7. Dezember

EMOM – „Every Minute on the Minute“: die Übungen absolvieren, die Sekunden bis zur Vollendung der vollen Minute sind die Pause.

5 x Squat, 3 Broad Jumps (beidbeinige Sprünge nach vorne), 3 Klappmesser - gesamt 8-10min