

Training ohne Geräte



FITZUHAUSE

Übung	Sätze	Wdh
Warm Up		≈ 5 Minuten
Ausfallschritte	3	10
Liegestütz	3	10
Rudern mit Wasserkasten	3	10
vorgebeutes Seitheben mit Flaschen	3	10
Dips	3	10
Bizepscurls mit Tüten/Rucksack	3	10
Plank	1	max