



GANZKÖRPERTRAINING OHNE GERÄTE

Hi,

hier bekommst du dein exklusives Ganzkörpertraining ohne Geräte. Mache jede der Übungen für 40 Sekunden. Nach jeder Übung hast du 20 Sekunden Pause und machst anschließend mit der nächsten Übung weiter. Hiervon machst du 4 Runden.

Alles was du brauchst sind bequeme Sportsachen und evtl. noch eine Trainingsmatte. Dann kann es schon losgehen.

- 1. Lunge Jumps**
 - 2. Pushups**
 - 3. Lying Legraises**
 - 4. Hyperextensions**
 - 5. On Point Punches**
- 4 Runden = 20 Minuten**

Du hast Lust auf coole Beats beim Training? Dann check unsere **[\[ALLROUND ATHLETICS PLAYLIST\]](#)** auf Spotify.

Bevor du startest, wärme dich noch kurz mit unserer **[WARM-UP ROUTINE](#)** auf. Auf Seite 2 + 3 findest du Bilder und Links zu jeder Übung.

Dein Coach Zimo

©Allround Athletics in Zusammenarbeit
mit www.fitnesswelt.com



[LUNGE JUMPS]

 ÜBUNGSVIDEO

 EASY VARIATION



[PUSHUPS]

 ÜBUNGSVIDEO

 EASY VARIATION



[LYING LEGRAISES]

 ÜBUNGSVIDEO

 EASY VARIATION



[HYPEREXTENSIONS]



ÜBUNGVIDEO



[ON POINT PUNCHES]



ÜBUNGVIDEO



EASY VARIATION

[LET'S GO]



Werde ein Allround Athlet

Follow us on:

facebook.com/allroundathletics2020

instagram.com/allround.athletics

youtube.com/allroundathletics

pinterest.de/allroundathletics/

Check our Media:

[Magazin: allroundathletics.de/magazin](https://allroundathletics.de/magazin)

[ALLROUND ATHLETICS PODCAST]

Support: kontakt@allroundathletics.de

©Copyright by Allround Athletics