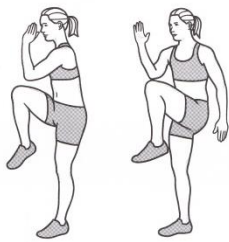


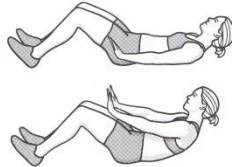
# Ganzkörpertraining 1

	Übungen	Wiederholungen/ Belastungszeit	Belastungspause in Sek.	Sätze
1	Hohe Wechselsprünge mit Überkreuzen	30 Sek.	20	3
2	Crunch	15 Wdh.	20	3
3	Armheben aus der Bauchlage	15 Wdh.	20	3
4	Wandsitzen	30 Sek.	20	3
5	Seitstütz mit abgelegten Knien	30 Sek.	20	4
6	Dip	15 Wdh.	20	3
7	Vierfüßlerstand mit angehobenen Knien	30 Sek.	20	3
8	Ausfallschritt	15 Wdh.	20	4

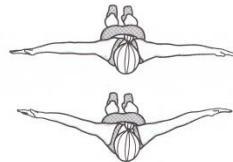
20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
3 Sätze pro Übung



1 Hohe Wechselsprünge mit Überkreuzen, 30 Sek.



2 Crunch, 15 Wdh.



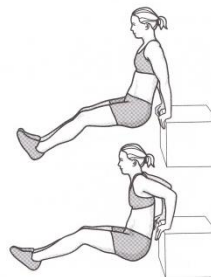
3 Armheben aus der Bauchlage, 15 Wdh.



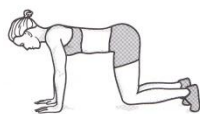
4 Wandsitzen, 30 Sek.



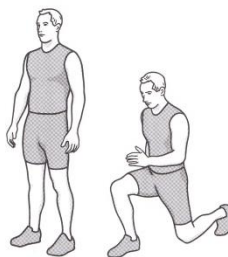
5 Seitstütz mit abgelegten Knien, 30 Sek.



6 Dip, 15 Wdh.



7 Vierfüßlerstand mit angehobenen Knien, 30 Sek.

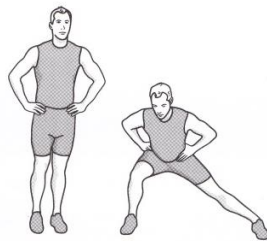


8 Ausfallschritt, 15 Wdh.

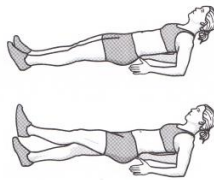
## Ganzkörpertraining 2

	Übungen	Wiederholungen/ Belastungszeit	Belastungspause in Sek.	Sätze
1	Seitlicher Ausfallschritt	15 Wdh.	20	4
2	Umgekehrter Stütz mit Beinheben	30 Sek.	20	3
3	Seitstütz mit abgelegten Knien	30 Sek.	20	4
4	Einbeiniges Beckenheben	15 Wdh.	20	4
5	Crunch aus dem Vierfüßlerstand	15 Wdh.	20	4
6	Good Morning	15 Wdh.	20	3
7	Liegestütz mit abgelegten Knien	15 Wdh.	20	3
8	Armschere in der Kniebeugenposition	30 Sek.	20	3

20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
3 Sätze pro Übung



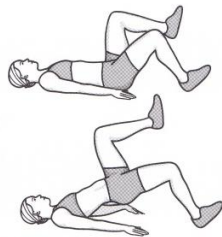
**1** Seitlicher Ausfallschritt, 15 Wdh.



**2** Umgekehrter Stütz mit Beinheben, 30 Sek.



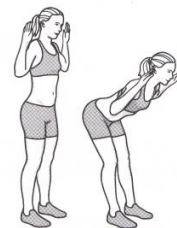
**3** Seitstütz mit abgelegten Knien, 30 Sek.



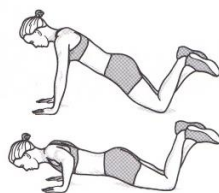
**4** Einbeiniges Beckenheben, 15 Wdh.



**5** Crunch aus dem Vierfüßlerstand, 15 Wdh.



**6** Good Morning, 15 Wdh.



**7** Liegestütz mit abgelegten Knien, 15 Wdh.

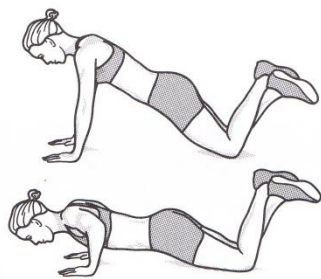


**8** Armschere in der Kniebeugenposition, 30 Sek.

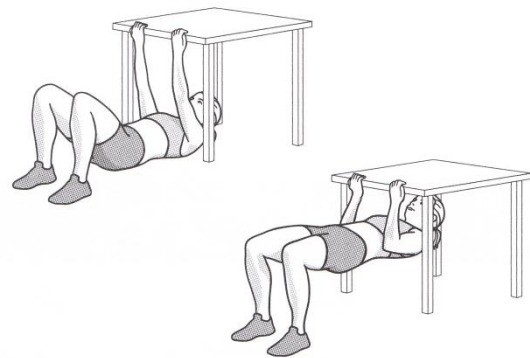
## Armtraining

	Übungen	Wiederholungen/ Belastungszeit	Belastungspause in Sek.	Sätze
1	Liegestütz mit abgelegtem Knie	15 Wdh.	20	4
2	Umgekehrtes Rudern am Tisch	15 Wdh.	20	4
3	Armheben aus der Bauchlage	15 Wdh.	20	4
4	Dip	15 Wdh.	20	4

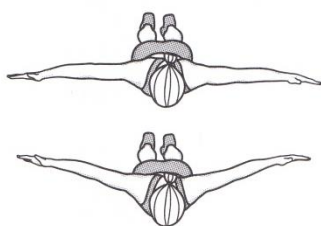
20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
4 Sätze pro Übung



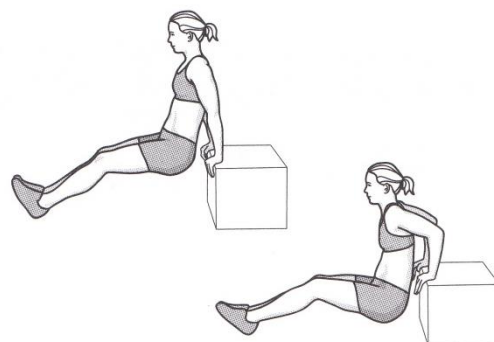
**1** Liegestütz mit abgelegten Knien, 15 Wdh.



**2** Umgekehrtes Rudern am Tisch, 15 Wdh.



**3** Armheben aus der Bauchlage, 15 Wdh.

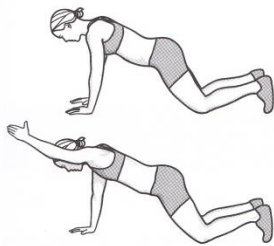


**4** Dip, 15 Wdh.

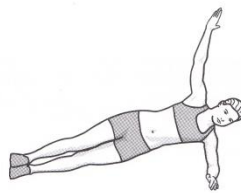
## Rückenübungen

	Übungen	Wiederholungen/ Belastungszeit	Belastungspause in Sek.	Sätze
1	Frontstütz mit Armheben	40 Sek.	20	2
2	Seitstütz	40 Sek.	20	2
3	Schwimmer	40 Sek.	20	2
4	Unterarmstütz	40 Sek.	20	2
5	Latdrücken in Rückenlage	20 Wdh.	20	2
6	Vierfüßlerstand mit angehobenen Knien	40 Sek.	20	2
7	Umgekehrtes Rudern am Tisch	20 Wdh.	20	2

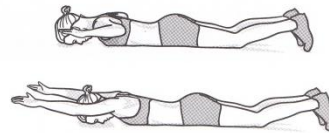
20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
2 Sätze pro Übung



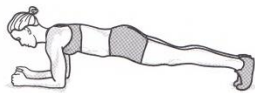
**1** Frontstütz mit Armheben, 40 Sek.



**2** Seitstütz, 40 Sek.



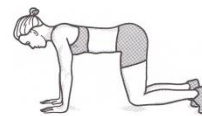
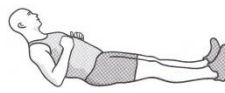
**3** Schwimmer, 40 Sek.



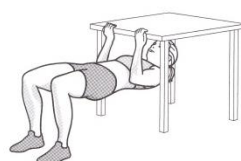
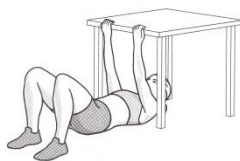
**4** Unterarmstütz, 40 Sek.



**5** Latdrücken in Rückenlage, 20 Wdh.



**6** Vierfüßlerstand mit angehobenen Knien, 40 Sek.

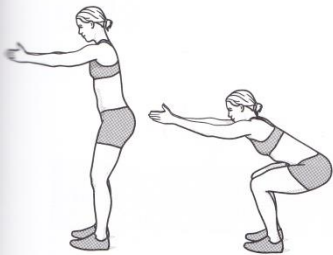


**7** Umgekehrtes Rudern am Tisch, 20 Wdh.

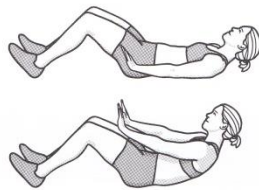
## Bauch Beine Po

	Übungen	Wiederholungen/ Belastungszeit	Belastungspause in Sek.	Sätze
1	Kniebeuge	20 Wdh.	20	2
2	Crunch	20 Wdh.	20	2
3	Seitstütz mit abgelegten knien	30 Sek.	20	2
4	Seitlicher Ausfallschritt	20 Wdh.	20	2
5	Crunch aus dem Vierfüßlerstand	20 Wdh.	20	2
6	Frontstütz mit Armheben	30 Sek.	20	2
7	Beckenheben	20 Wdh.	20	2

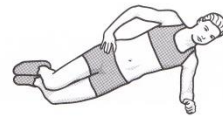
20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
2 Sätze pro Übung



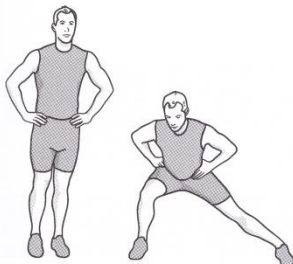
**1** Kniebeuge, 20 Wdh.



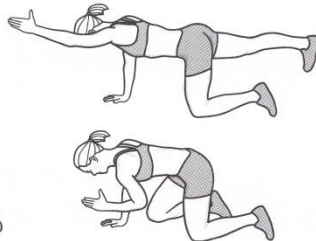
**2** Crunch, 20 Wdh.



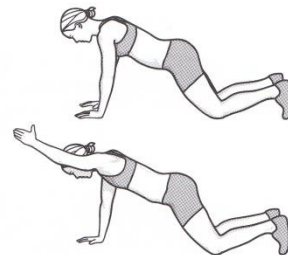
**3** Seitstütz mit abgelegten Knien, 30 Sek.



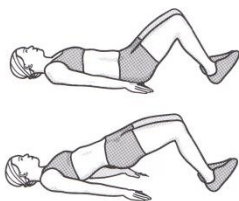
**4** Seitlicher Ausfallschritt, 20 Wdh.



**5** Crunch aus dem Vierfüßlerstand, 20 Wdh.



**6** Frontstütz mit Armheben, 30 Sek.



**7** Beckenheben, 20 Wdh.



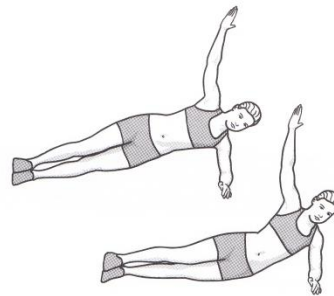
## Bauchübungen

	Übungen	Wiederholungen/ Belastungszeit	Belastungspause in Sek.	Sätze
1	Unterarmstütz	40 Sek.	20	2
2	Dynamischer Seitstütz	15 Wdh.	20	2
3	Paddeln in Bauchlage	40 Sek.	20	2
4	Käfer	40 Sek.	20	2
5	Zweipunktstütz	40 Sek.	20	2
6	Liegende Rumpf-rotation mit ange-winkelten Beinen	40 Sek.	20	2

20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung  
2 Sätze pro Übung



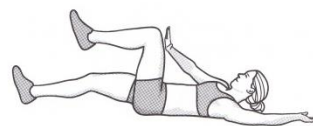
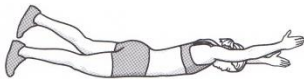
**1** Unterarmstütz, 40 Sek.



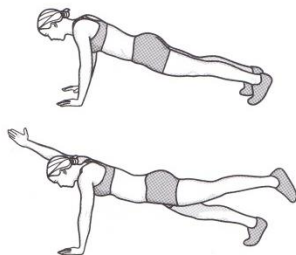
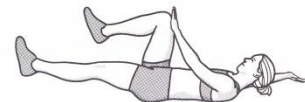
**2** Dynamischer Seitstütz, 15 Wdh.



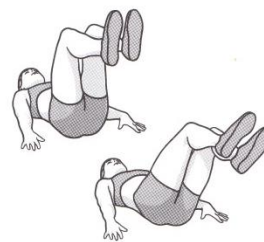
**3** Paddeln in Bauchlage, 40 Sek.



**4** Käfer, 40 Sek.

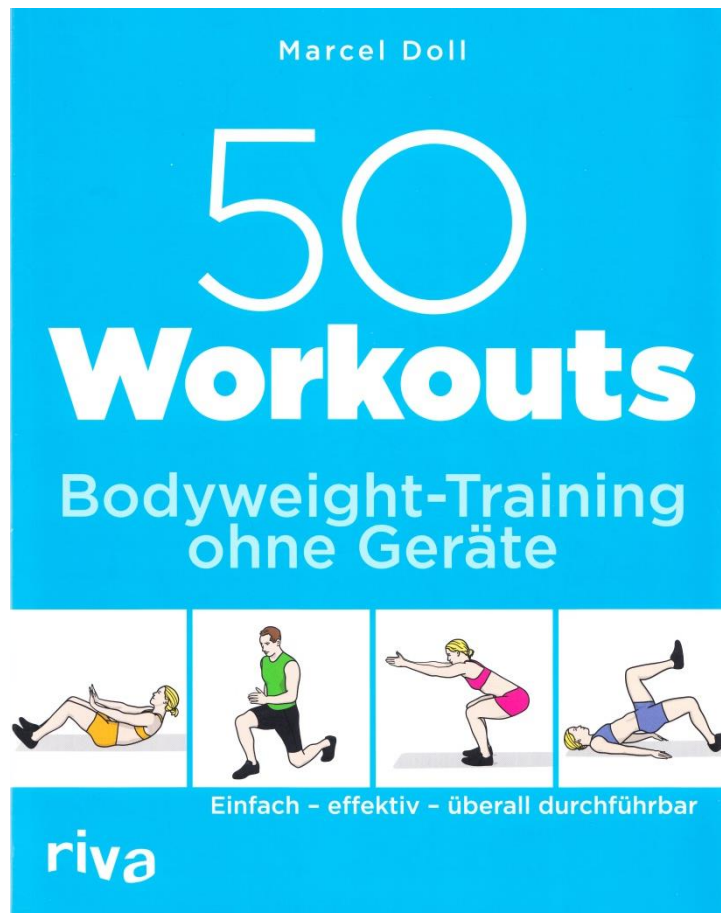


**5** Zweipunktstütz, 40 Sek.



**6** Liegende Rumpfrotation mit  
angewinkelten Beinen, 40 Sek.

Quelle:



**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**  
[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

Originalausgabe  
1. Auflage 2017  
© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.  
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Manuela Amode, München  
Bildnachweis: Illustrationen auf dem Umschlag und im Innenteil: *evoletics* - ein Produkt der *science on field GmbH*  
Layout und Satz: Deborah Herzog, [www.alpsee-design.de](http://www.alpsee-design.de)  
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien  
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0172-7  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-632-1  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-631-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)