

Titel: Homeworkout

Materialien:

- ein internetfähiges Handy oder Laptop
- Kopfhörer oder Lautsprecher

Anleitung:

Du brauchst mal wieder Bewegung? Dann versuche es doch mit unserem kleinen Homeworkout.

Jede Übung ist jeweils **3 Mal** auszuführen mit den jeweiligen Wiederholungszahlen je einer Pause von 30 Sekunden dazwischen.

Hier ist der kurze Trainingsplan:

- **Liegestütze** (optional auch auf den Knien)
10 Stück
- **Kniebeugen** (Achte auf einen geraden Rücken!)
20 Stück
- **Schiff** (auf den Bauch legen und Hände und Beine so hoch wie möglich halten)
30 Sekunden halten
- **Ausfallschritte**
10 Stück pro Bein
- **Sit-Ups**
15 Stück
- **Burpees** (Stehen, auf den Bauch legen, nach Möglichkeit Liegestütze, so hoch springen, wie man kann mit ausgestreckten Armen nach oben)
10 Stück

Ganz wichtig: Falls man die Übungen in der angegebenen Wiederholungszahl nicht schafft, ist das überhaupt nicht schlimm. Man soll einfach versuchen so viele wie möglich auszuführen und falls man eine Pause braucht bzw. eine längere Pause ist das auch nicht schlimm. Wenn man natürlich mehr schafft, darf man natürlich auch mehr machen ;).

Hauptsache man gibt alles!

Viel Spaß mit diesem kurzen Homeworkout :)

#stayhomeandstayhealthy #GutPfad