

## 20 - Minuten Workout - ein effektives Ganzkörpertraining

**15sec / Übung mit 5sec Pause**, vor 2. und ev. 3. Durchgang **1min auslockern**.  
Langsames Tempo, auf die Ausführung achten, von Woche zu Woche zuerst Tempo, später die Dauer/Übung steigern, Häufigkeit: 2-3x / Woche

### 1. Kniebeugen

Schulterbreit hinstellen, Arme nach vorne strecken, Knie bis 90 Grad beugen, gezielt etwas Druck auf die Fersen geben.

### 2. Liegestütze

Hände etwas über schulterbreit auf Sessel/ Stockerl/ Boden abstützen, Körper strecken und wie ein Brett stabilisieren

### 3. Ausfallschritte

Aus dem Stand abwechselnd re und li einen großen Schritt nach vorne tiefgehen, Knie maximal bis zu den Zehen nach vorne schieben

### 4. Bergsteiger

Liegestütz am Boden, re Knie zu li Ellbogen führen und li Knie zu re Ellbogen

### 5. Rumpfstabilisation

Liegestützstellung am Boden: abwechselnd Ellbogenstütz und Liegestütz

### 6. Kniehebelauf

Am Stand laufen und Knie bis zur Brust heben

### 7. Sit ups

In Rückenlage, Beine aufstellen, langsam ganz aufrollen

### 8. Tricepskräftigung

Liegestütz rücklings am Sessel/ Stockerl/ Boden; Körper strecken

### 9. Strecksprünge

von der Hocke aus hochspringen, Arme mitnehmen

### 10. Dynamische Schnellkraft

Strecksprünge mit Liegestütz kombinieren: Hocke- Strecksprung- Hocke- Sprung in Liegestütz- Hocke - Strecksprung...