Bodyweight-Workoutplan **Trainingstag**

Muskel	Übung											
Bauch	Russian Twist											
	Situps gerade											
	Situps schräg links											
	Situps schräg rechts											
	Untere Bauchmuskelübung											
Beine	Ausfallschritte gerade, beidbeinig											
	Ausfallschritte seitlich											
	Ausfallschritte seitlich, Sandbagstyle											
	Hüfte drehen											
	Skisprünge											
	Squats											
	Squats federnd											
	Fußgelenkssprünge, anhocken											
	Fußgelenkssprünge											
	Sprunglauf im Stand											
	Muay Thai Knee mit Wechselschritt											
Arme, Rücken	Plank Walk											
	Plank											
	Liegende Klimmzüge											
	Laufen und Arme diagonal über den Kopf											
	Über die Körperachse zur Seite											
	Schwimmer, liegend											
	Brustwirbelrotation											
Arme, Brust	Liegestütze											
	Burpees											
	Diskuswurfbewegung mit ausgestreckten Arm, beidarmig											
	Kurbeln											
	Arme zur Seite, federnd											