



# **PROGRAMM FÜR ANFÄNGER**

## Warm-up

Warm-up 1 .....	16
Warm-up 2 .....	18
Warm-up 3 .....	20
Warm-up 4 .....	22

## Trizeps

Workout 1 .....	24
Workout 2 .....	26

## Brust + Trizeps

Workout 3 .....	28
Workout 4 .....	30
Workout 5 .....	32
Workout 6 .....	34
Workout 7 .....	36

## Brust

Workout 8 .....	38
-----------------	----

## Brust + Bauch

Workout 9 .....	40
-----------------	----

## Schultern + Brust

Workout 10 .....	42
Workout 11 .....	44

## Rücken

Workout 12 .....	46
------------------	----

## Bizeps

Workout 13 .....	48
------------------	----

## Beine

Workout 14 .....	50
Workout 15 .....	52
Workout 16 .....	54
Workout 17 .....	56
Workout 18 .....	58
Workout 19 .....	60
Workout 20 .....	62
Workout 21 .....	64
Workout 22 .....	66

## Ganzer Körper

Workout 23 .....	68
Workout 24 .....	70
Workout 25 .....	72
Workout 26 .....	74
Workout 27 .....	76

## Bauch

Workout 28 .....	78
Workout 29 .....	80
Workout 30 .....	82

## WARM-UP Warm-up 1

 2 Minuten

1.

15 Sekunden • **Armkreisen rechts**

2.

15 Sekunden • **Armkreisen links**

3.

15 Sekunden • **Push-up gegen eine Wand**

4.

15 Sekunden • **Arme heben**



### Hinweis

**Arme heben:** Mit seitlich ausgestreckten Armen beginnen und beide gleichzeitig über den Kopf heben. Dann wieder absenken bis zur horizontalen Stellung.



1 2



3



4



## WARM-UP Warm-up 2

 3 Minuten

1.

15 Sekunden • **Marschieren am Platz**

2.

15 Sekunden • **Fersen zum Gesäß beim Marschieren am Platz**

3.

15 Sekunden • **Knieheben beim Marschieren am Platz**

4.

15 Sekunden • **Squats**



Diese  
Übungsreihe  
3-mal  
durchführen.