

Auspowern zu Hause!

Vier Übungen zum Auspowern – ohne Fitnesscenter oder –Geräte.

Gesprungene Kniebeuge
45 Sekunden lang!



15 Sek. Pause

15 Sek. Pause

Liegestütze
45 Sekunden lang!



Plank
45 Sekunden lang!



15 Sek. Pause

Lunges
45 Sekunden lang!



15 Sek. Pause