

KB Home Workout Woche 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
20 Minuten Bauchtraining Jede Übung 1 Min Erwärmung: Katze/Kuh im Vierfußstand Seitneigung im Sitzen Rückenlage: Beine nach rechts und links kippen Bauchtraining: Rückenlage: Basic Crunch Beine aus Tischposition abwechselnd strecken Diagonaler Crunch Seitlich zu den Füßen ziehen Plank Stütz + Knie ranziehen	Nach dem Aufstehen: 1 Minute Schulternkreisen 1 Minuten recken und strecken	20 Minuten Rückentraining Jede Übung 1 Min Erwärmung wie Montag Rückentraining: Vierfüßler + Diagonaler Arm und Bein heben im Wechsel Bauchlage, Füße aufstellen Hände um den Hinterkopf + Brustkorb anheben Seitstütz auf den Knien Rückenlage + Beckenheben Plank	10.000 Schritte Sammeln	20 Minuten Beintraining Jede Übung 1 Min Erwärmung: Im Stand abwechselnd die Knie Richtung Decke heben Fersen im Wechsel an das Gesäß ziehen Einbeinstand Beintraining Kniebeugen Lunges Bein seitlich abspreizen Vierfüßler: Bein nach hinten in die Luft strecken Rückenlage: Beckenheben	5 Minuten Meditation Atembeobachtung Bequemer Sitz, Augen schließen und den Atem neutral beobachten	30 Minuten Ausdauer/Walken Erwärmung wie Freitag Training: Joggen oder zügiges Spaziergehen in der Natur