

KB Home Workout **Woche 2**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
20 Minuten Schulter-/Armtraining Jede Übung 1 Min Erwärmung: Schulterkreisen Ellenbogenkreisen Armkreisen Schulter-/Armetraining: Enge Liegestütze (Ganzkörper Aktivität) Indische Liegestütze (Anfänger gerne nur halten) Vorboxen im Stand (2 Min.) Trizeps Dips Arme zur Seite strecken + kreisen (Jede Richtung 1 Min.)	Nach dem Aufstehen: 1 Minute Katze/Kuh Aufgestützt auf den Oberschenkeln im Stehen 1 Minuten Aufgestützt in Mitte bleiben + einen Arm im Wechsel Richtung Decke öffnen	20 Minuten Beweglichkeitstraining für den Rücken Jede Übung 1 Min Katze/Kuh im Vierfußstand Im Vierfußstand einen Arm Richtung Decke öffnen + durch den Standarm durchschieben Fersensitz/Kindeshaltung halten Seitneigung im Sitzen Rückenlage: Beine nach rechts und links kippen Beine heranziehen + umarmen Beinrückseitendehnung im Liegen	10.000 Schritte Sammeln	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	5 Minuten Meditation Atemzählen Aufrechter Sitz/Augen schließen Einatmen, Ausatmen 1 zählen Einatmen, Ausatmen 2 zählen Bis 10 hoch, dann von vorne beginnen 2 Runden	30 Minuten Ausdauer/Walken Erwärmung wie Freitag Training: Joggen oder zügiges Spaziergehen in der Natur