

KB Home Workout **Woche 3**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>20 Minuten Rückentraining Jede Übung 1 Min</p> <p>Erwärmung Wie Bauchtraining letzte Woche</p> <p>Rückentraining: Vierfüßler + Diagonaler Arm und Bein heben im Wechsel</p> <p>Bauchlage, Füße aufstellen Hände um den Hinterkopf + Brustkorb anheben</p> <p>Seitstütz auf den Knien</p> <p>Rückenlage + Beckenheben</p> <p>Plank</p>	<p>Nach dem Aufstehen:</p> <p>Einbeinstand Pro Seite eine Minute halten</p>	<p>20 Minuten Beintraining Jede Übung 1 Min</p> <p>Erwärmung: Im Stand abwechselnd die Knie Richtung Decke heben</p> <p>Fersen im Wechsel an das Gesäß ziehen</p> <p>Einbeinstand</p> <p>Beintraining Kniebeuge (unten halten)</p> <p>Lunges</p> <p>Bein seitlich abspreizen</p> <p>Vierfüßler: Bein nach hinten in die Luft strecken</p> <p>Im Stand die Fersenheben</p>	<p>10.000 Schritte Sammeln</p>	<p>20 Minuten Beweglichkeitstraining für die Hüfte Jede Übung 1 Min</p> <p>Erwärmung: Wie beim Beintraining</p> <p>Schneidersitz + in der Dehnung bleiben Pro Seite 1 Min.</p> <p>Füße im Sitz vorne aufstellen/Hände hinter dem Körper aufstellen + Beine nach re/li kippen lassen</p> <p><u>Schwerer:</u> statt hinten Hände aufstützen vorne greifen</p> <p>Grätsche 1 Min. halten</p> <p>Fersensitz/Kindeshaltung</p>	<p>5 Minuten Meditation</p> <p>Traumreise</p>	<p>30 Minuten Ausdauer/Walken</p> <p>Erwärmung wie Freitag</p> <p>Training: Joggen oder zügiges Spaziergehen in der Natur</p>