

KB Home Workout **Woche 4**

| 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 Kopf nach rechts und links drehen 1 Minute Schulterkreisen | 20 Minuten Schulter-/Armtraining Jede Übung 1 Min Erwärmung: Schulterkreisen Ellenbogenkreisen Armkreisen Oberkörpertraining: Stützposition halten Enge Liegestütze Vorboxen im Stand (2 Min.) Trizeps Dips Arme zur Seite strecken + kreisen (Jede Richtung 1 Min.) | 10.000 Schritte Sammeln | 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 | 5 Minuten Meditation Blitz PMR Bequemer Sitz, Augen schließen Anspannen, 5 Sek. Halten, dann lösen, pro Muskel 2 Wiederholungen Fäuste Schultern zu Ohren Schulterblätter zusammen Fußspitze heranziehen | 30 Minuten Ausdauer/Walken Erwärmung wie Freitag Training: Joggen oder zügiges Spaziergehen in der Natur |