

# TRAININGSPLAN 2

## STUHL-WORKOUT

ab 18 Jahren

Auf den Stuhl setzen und los gehts

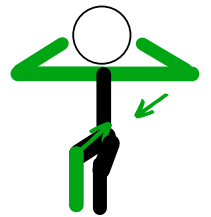
### Aufwärmen

*Training gehört zum Leben!*

- Beine abwechselnd ausstrecken
- große Armkreise vorwärts / rückwärts

Für die schwere Variante nehmen Sie Wasserflaschen als Gewichte dazu.

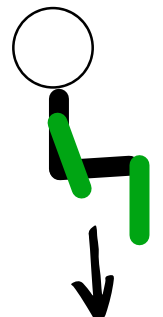
- Hände an die Ohren und diagonal Ellenbogen & Knie zusammenführen



- Arme zur Seite ausstrecken & abwechselnd ein Bein anheben, kurz halten und wieder absenken



- Arme neben den Körper hängen lassen & anschließend beugen (Hand zur Schulter) & abwechselnd ein Bein ausstrecken & dabei mit der Ferse auf den Boden tippen



30 SEKUNDEN PRO ÜBUNG		3 RUNDEN
-----------------------------	---	-------------

