

Trainingsplan 20min Basics - www.morningfit.org - 1

Ziel	Vitalität - Energie & Gesundheit	
Startdatum	Zeit 1	Enddatum
Anleitung	Ein solides Morgen- Workout um frisch und energetisch in den Tag zu starten!	



Tag 1	Datum	/	/	/	/	/	/	/	/
-------	-------	---	---	---	---	---	---	---	---

Kniehebelauf im Stand Herz-Kreislauf-System - Ganzer Körper

	Dauer	00:00:30								
	Distanz	0								
	Speed	0								
	Kcal									
	Notiz	Trainer Notiz: zum Warmmachen.								

Halte den Kopf in einer neutralen Stellung über dem Oberkörper. Entspanne die Schultern. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte den Brustkorb vorgestreckt. Gehe entspannt.

Ausfallschritt mit Armheben, abwechselnd Quadrizeps - Gesäßmuskel

	Set 1	12 x							
	Set 2	10 x							
	Set 3	8 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								

Mache einen Ausfallschritt nach vorne. Bewege das hintere Knie zum Boden. Hebe die Arme vorwärts und nach oben. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Wechsle die Beine ab.

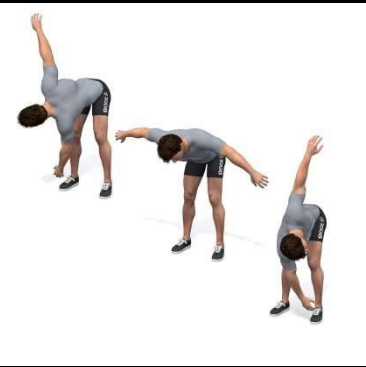
Hampelmänner Herz-Kreislauf-System - Ganzer Körper

	Dauer	00:00:30								
	Distanz	0								
	Speed	0								
	Kcal									
	Notiz									

Stelle die Füße weiter als hüftbreit auseinander. Halte die Arme neben dem Körper. Mache Seitwärtssprünge über den Ball. Hebe die Arme seitwärts. Bewege Arme und Beine gemeinsam.

Windmühle

Rücken, Schultern



Set 1	10 x								
Set 2									
Set 3									
Set 4									
Set 5									
Notiz									

Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Hebe die Arme seitwärts. Bewege den Oberkörper in Richtung der Hüften. Drehe den Oberkörper zur Seite.

Kniebeuge mit Armheben

Quadrizeps, Gesäßmuskel - Beine, Unterer Rücken



Set 1	20 x								
Set 2									
Set 3									
Set 4									
Set 5									
Notiz									

Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Senke dich über die Knie ab. Halte den Oberkörper gerade. Hebe die Arme vorwärts und nach oben.

Lunge, alternated

Quadrizeps, Gesäßmuskel - Beine



Set 1	20 x								
Set 2									
Set 3									
Set 4									
Set 5									
Notiz									

Stelle die Füße nebeneinander. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte die Arme neben dem Körper. Mache einen Ausfallschritt nach vorne. Bewege das hintere Knie zum Boden.

Tisch-Liegestütz

Brustkorb - Trizeps




Set 1	10 x								
Set 2									
Set 3									
Set 4									
Set 5									
Notiz									

Gehe in die Liegestützposition. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Platziere die Hände außerhalb der Schulterbreite. Halte den Kopf in einer neutralen Stellung über dem Oberkörper. Senke dich über die Arme ab. Bewege die Ellenbogen nach außen.

Superman

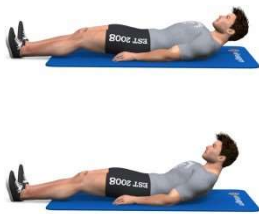
Unterer Rücken, Gesäßmuskel - Schultern

	Set 1	10 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Lege dich auf den Bauch. Halte die Arme gestreckt. Platziere die Handflächen auf dem Fußboden. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Spanne den unteren Rücken an. Hebe die Arme. Strecke beide Beine aus. Hebe die Beine.

Bauchpresse


Alle Bauchmuskeln

	Set 1	15 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Strecke den gesamten Körper. Halte die Arme neben dem Körper. Bewege den Oberkörper leicht nach vorne.

Sonnengruß

Ganzer Körper

	Set 1	3 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							