

Workouts

Hier findest du drei verschiedene Workouts zu den Stufen einfach, mittel und schwierig. Suche dasjenige aus, welches zu deinem Fitnesslevel passt, sieh es dir an und beginne zu trainieren. Für jede Übung empfehlen wir 8 Wiederholungen. Pro Schwierigkeitsgrad der Workouts sind zwei Spalten mit Übungen aus verschiedenen Kategorien zu finden. Am besten führst du sie von oben nach unten durch – 3 Runden wären ideal. Bevor du startest, raten wir dir zudem ein Aufwärmen durchzuführen. Nach dem Training solltest du ein Ausdehnen durchführen. Für beides findest du hier ein Video: [Aufwärmen und Ausdehnen](#). Möchtest du alternative Workouts absolvieren, findest du unter [Weitere Übungen](#) zusätzliche Anregungen, oder du stellst ganz einfach dein eigenes Workout zusammen.

Viel Spass beim Trainieren!

[Workout einfach](#) [Workout mittel](#) [Workout schwierig](#)