

Weitere Übungen

Hier findest du weitere Übungen, die du als Inspiration nutzen kannst, um Übungen aus den bestehenden Trainingsplänen auszutauschen, oder du integrierst die Übungen ganz einfach in ein eigenes Workout. Für ein Ganzkörpertraining empfehlen wir jeweils 2 Übungen aus allen vier Kategorien: Zugübungen, Stossübungen, Bauchübungen und Beinübungen. Auch hier sind die einzelnen Übungen in den Kategorien in einfach, mittel und schwierig unterteilt. Bei Bedarf kannst du die Schwierigkeitsgrade auch gerne mischen. Wir raten dir bei einem Workout 3 Runden zu absolvieren und jede Übung 8 Mal zu wiederholen. Bevor du startest, solltest du ein Aufwärmen durchführen und nach dem Training ein Ausdehnen. Für beides findest du hier ein Video: [Aufwärmen und Ausdehnen](#). Ist dir das Ganze noch zu kompliziert, sind unter [Workouts](#) bereits 3 bestehende Trainingspläne verfügbar.

Viel Spass beim Trainieren!

[Einfach](#) [Mittel](#) [Schwierig](#)