

**FITNESS**

**15' Minuten**

**Homeworkout**

**FITNESS**



**VON MAX KRÖNER**

**COACH MEX**

## Aufwärmen (2 Minuten)

1. Hampelmänner (Jumping Jacks) (1 Minute)
  - Beginne mit Jumping Jacks, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und den Körper aufzuwärmen.
2. Armkreisen (30 Sekunden vorwärts, 30 Sekunden rückwärts)
  - Stehe aufrecht, strecke die Arme zur Seite aus und mache kleine Kreise, erst vorwärts, dann rückwärts.

## Hauptteil (12 Minuten)

### 1. Kniebeugen (Squats) (2 Minuten)

- 30 Sekunden normale Kniebeugen.
- 30 Sekunden Sprungkniebeugen (Squat Jumps) für mehr Intensität.
- 30 Sekunden normale Kniebeugen.
- 30 Sekunden Sumo-Kniebeugen (breiter Stand).

### 2. Liegestütze (Push-ups) (2 Minuten)

- 30 Sekunden normale Liegestütze.
- 30 Sekunden enge Liegestütze (Hände nah beieinander für Trizeps).
- 30 Sekunden explosive Liegestütze (mit einem kleinen Sprung nach oben).
- 30 Sekunden normale Liegestütze.

### 3. Ausfallschritte (Lunges) (2 Minuten)

- 30 Sekunden normale Ausfallschritte (abwechselndes Bein).
- 30 Sekunden Sprung-Ausfallschritte (Jumping Lunges) für Intensität.
- 30 Sekunden normale Ausfallschritte.
- 30 Sekunden Rückwärtige Ausfallschritte.

### 4. Plank to Push-Up (1 Minute)

- Beginne in der Plank-Position, gehe dann auf die Hände hoch in eine Liegestütz-Position, und wieder zurück in die Plank. Halte deinen Core fest und wechsele die Seite, mit der du beginnst.

### 5. Burpees (1 Minute)

- Führe so viele Burpees wie möglich in einer Minute durch. Diese Übung kombiniert Kraft und Ausdauer und fordert den gesamten Körper.

### 6. Seitlicher Unterarmstütz mit Hüftheben (Side Plank Hip Dips) (1 Minute pro Seite)

- Gehe in eine seitliche Plank-Position, senke die Hüfte leicht ab und hebe sie dann wieder an. Wechsle nach einer Minute die Seite.

### 7. Bergsteiger (Mountain Climbers) (1 Minute)

- Gehe in die Plank-Position und ziehe abwechselnd deine Knie zur Brust. Erhöhe das Tempo für eine größere Herausforderung.

### 8. Superman (1 Minute)

- Lege dich flach auf den Bauch, hebe gleichzeitig Arme und Beine vom Boden ab, halte kurz und senke sie dann wieder. Diese Übung stärkt den unteren Rücken.

## Cool Down und Dehnung (1 Minute)

### 1. Tiefe Ausfallschrittdehnung (Lunge Stretch) (30 Sekunden pro Seite)

- Senke dich in einen tiefen Ausfallschritt, halte die Position und wechsle nach 30 Sekunden die Seite.



MAX KRÖNER  
COACH MEX

2. Katzen-Kuh-Dehnung (Cat-Cow Stretch) (30 Sekunden)

- Gehe in den Vierfüßlerstand, wölbe den Rücken zur Decke (Katze), senke ihn dann durch (Kuh), um die Wirbelsäule zu dehnen.

FITNESS

15 Minuten

Homeworkout

FITNESS



VON MAX KRÖNER  
COACH MEX