

FITNESS

5' MINUTEN

HOMEWORKOUT

FITNESS



VON MAX KRÖNER
COACH MEX

5-Minuten-Workout

1. Aufwärmen (30 Sekunden)

- **Hampelmänner (Jumping Jacks)**
 - Beginne mit Jumping Jacks, um deinen Kreislauf anzuregen und deinen Körper aufzuwärmen.

2. Burpees (1 Minute)

- **Burpees**
 - Beginne im Stehen, gehe in eine Hocke, lege deine Hände auf den Boden und springe in eine Plank-Position. Führe einen Liegestütz durch, springe zurück in die Hocke und explodiere dann in die Luft. Wiederhole dies für eine Minute.

3. Kniebeugen (Squats) (1 Minute)

- **Normale Kniebeugen (30 Sekunden)**
 - Stehe schulterbreit auseinander, senke dich kontrolliert in eine Hocke, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind, und drücke dich wieder nach oben.
- **Kniebeugen mit Sprung (Squat Jumps) (30 Sekunden)**
 - Führe eine Kniebeuge durch und springe explosiv nach oben. Lande sanft und gehe direkt in die nächste Kniebeuge über.

4. Liegestütze (Push-ups) (1 Minute)

- **Normale Liegestütze (30 Sekunden)**
 - In der Plank-Position, senke deine Brust zum Boden und drücke dich wieder nach oben.

- **Liegestütze mit Schulterklopfen (Shoulder Tap Push-ups) (30 Sekunden)**
 - Nach jedem Push-up, klopfe abwechselnd deine linke und rechte Schulter, während du die Plank-Position hältst.

5. Plank (1 Minute)

- **Unterarm-Plank**
 - Halte die Unterarm-Plank-Position, wobei dein Körper eine gerade Linie von Kopf bis Fuß bildet. Achte darauf, dass dein Rücken nicht durchhängt und dein Bauch angespannt bleibt.

6. Mountain Climbers (30 Sekunden)

- **Mountain Climbers**
 - Gehe in die Plank-Position und ziehe abwechselnd deine Knie zur Brust, so schnell wie möglich. Halte deinen Core angespannt und deinen Rücken gerade.

Cool Down (30 Sekunden)

- **Statische Dehnung**
 - **Schulterdehnung (15 Sekunden pro Seite)**
 - Ziehe deinen Arm über die Brust und halte ihn mit dem anderen Arm.
 - **Trizeps-Dehnung (15 Sekunden pro Seite)**
 - Beuge einen Arm hinter dem Kopf und halte den Ellenbogen mit der anderen Hand.



VON MAX KRÖNER
COACH MEX

FITNESS

5' MINUTEN
HOMEWORKOUT

FITNESS



VON MAX KRÖNER
COACH MEX