

Jeden 2ten oder 3ten Tag trainieren	AuXoCise® 20 Sekunden	Functional 20 Sekunden
Brust	Bankdrücken stehend	
10 Sekunden Pause		
		AuXoCise®-PushUps
10 Sekunden Pause		
Rücken	Rudern vorgebeugt	
10 Sekunden Pause		
		Layouts
10 Sekunden Pause		
Schulter	Rudern aufrecht	
10 Sekunden Pause		
		Burpees
10 Sekunden Pause		
Trizeps	Trizepsdrücken zur Seite	
10 Sekunden Pause		
		Mountain Climber Plyo PushUp
10 Sekunden Pause		
Bizeps	Bizepscurls zur Seite	
10 Sekunden Pause		
		One Arm Rowing
10 Sekunden Pause		
Bauch	Käfer-Crunches	
10 Sekunden Pause		
		Situp to Standing
10 Sekunden Pause		
unterer Rücken	Rudern liegend	
10 Sekunden Pause		
		Sumo Squat Kombi-Jump

10 Sekunden Pause		
Beinstrecker	AuXoCise®-Lunge (je 20 Sek. re. + li. Bein vorne)	
10 Sekunden Pause		
		Iron Mike
10 Sekunden Pause		
Beinbeuger	AuXoCise®-Lunge reverse (je 20 Sek. re. + li. Bein vorne)	
10 Sekunden Pause		
		Butt Kicker
10 Sekunden Pause		
Waden	Wadenheben stehend (je 20 Sek. re. + li.)	
10 Sekunden Pause		
		Side to side Jumps

Samstag und Sonntag trainingsfrei

- *Satzdauer ca. 20 Sekunden*
- *zwischen den Sätzen ca. 10 Sekunden Pause*
- *AuXoCise® und Functional-Übungen im Wechsel*