

Einfach fit PT

PERSONAL TRAINING

Der richtige
Zeitpunkt ist
JETZT!

20-MINUTEN GANZKÖRPERTRAINING FÜR EINSTEIGER

Wenig Zeit. Große Wirkung.



20 Minuten



3 Runden



40 Sek. Arbeit
20 Sek. Pause



Zu Hause oder
draußen



Ohne oder mit
kleinem Equipment

1 Kniebeugen



40 Sek.

Aufrecht bleiben,
Knie über den Zehen.

2 Liegestütze (auf Knien oder klassisch)



40 Sek.

Körper in einer Linie,
Bauch anspannen.

3 Ausfallschritte (im Wechsel)



40 Sek.

Oberkörper aufrecht,
kontrolliert bewegen.

4 Rückenrudern (mit Gummiband oder Tisch)



40 Sek.

Schulterblätter
zusammenziehen.

5 Unterarmstütz (Plank)



40 Sek.

Körper stabil,
Bauch anspannen.

6 Bergsteiger (im Wechsel)



40 Sek.

Ruhiger, kontrollierter
Rhythmus.

Kleine Schritte.
Große Fortschritte.

- ✓ 3 Runden = ca. 20 Minuten
- ✓ Tempo an dein Fitnesslevel anpassen
- ✓ Bei Bedarf längere Pausen
- ✓ Viel Spaß beim Training!

Stärker.
Gesünder.
Glücklicher.

www.einfach-fit-pt.de

Einfach fit.