



TU Clausthal

7 min GANZKÖRPERWORKOUT

2 Runden: je 6 Übungen

Belastungszeit: 30 Sekunden pro Übung

Pause: nach 6 Übungen 30 Sekunden

Tipps zur Durchführung:

1. bequeme Kleidung
2. Übungen anschauen
3. Übungen ausprobieren
4. Timer stellen
5. Vollgas geben
6. Wenn 2 Runden nicht ausreichen-
nochmal!

ÜBUNGEN

1. OVERHEAD HIGH KNEES
2. PLANK UP AND DOWN
3. KNEE TO ELBOW-TOE
TOUCH
4. LEG RAISES
5. SUPERMAN
6. GLUTE BRIDGE-CALF RAISE



bewegt studieren
studieren bewegt

