

CROSSFIT HOME-WORKOUT

©F. Patzschke

geeignet für:

Einsteiger — Geübte

Frequenz:

2-3 Einheiten pro Woche

HINWEISE:

- 👉 Warmup: 5-10 min.
- 👉 Cooldown | Dehnroutine: 10-15 min.
- 👉 Anzahl: so viele Runden wie möglich
- 👉 Zeit: 1 Stunde



Muskelgruppen	Übungen einer Runde*
Ganzkörper	Burpees
Beine Gesäß	Sprung-Kniebeugen
	Sprung-Ausfallschritte
Brust	Liegestütze
Rücken	Reverse Planks, dynamisch
	Kobra-Rotation
Schultern Arme	Delfin, dynamisch
	Military Planks
Bauch	Klappmesser
	Reverse Crunches