

Trainingsplan Bodyweight

BODYWEIGHT I	BODYWEIGHT II	BODYWEIGHT III (NUR FÜR FORTGESCHRITTENE)
Squats	Ausfallschritt im Wechsel	Sprung Kniebeuge
Superman	Mountain Climber	Liegestütz
Burpee mit Liegestütz	Burpee	Ausfallschritt seitlich im Wechsel
		Mountainclimber
		Superman