

# 2019 Fullbody Workout

## Po/Beine/Abs/Arme

### SET 1

Squat Füße breit



Squat Füße eng



Sumo Squat



Einbeiniger Squat



Jump Squat



### SET 2

Einarmiger Plank



Plank /Beinheber



Plank /Rotation



Plank /Rotation



Plank /Rotation



### SET 3

Liegestütz einfach



Liegestütz schwierig



Hinterarmstütz



Hinterarmstütz gestreckt



Liegestütz/Pike



**ANFÄNGER**  
3-4 Wiederholungen

**FORTGESCHRITTENE**  
5-8 Wiederholungen

**PROFIS**  
10-12 Wiederholungen