



# CORE-TRAINING FÜR ZUHAUSE & IM GYM

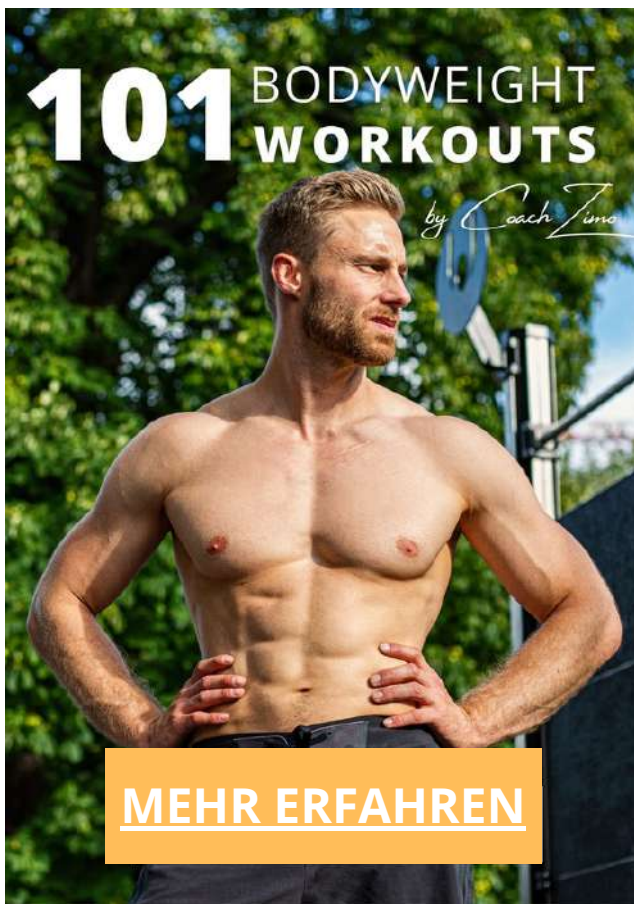
Hi Allround Athlete,

dieses Core-Training ist perfekt für zuhause nach einem Ausdauerlauf oder auch als Finisher nach dem Krafttraining im Gym. Alles was du brauchst, ist ein Timer und eine Trainingsmatte. Jede Übung machst du für 40 Sekunden, hast danach 20 Sekunden Pause und machst dann mit der nächsten Übung weiter.

- 1. Hollow Body Position**
  - 2. Superman**
  - 3. Side Plank links**
  - 4. Froggers**
  - 5. Swimmer**
  - 6. Side Plank rechts**
- 3 Runden**

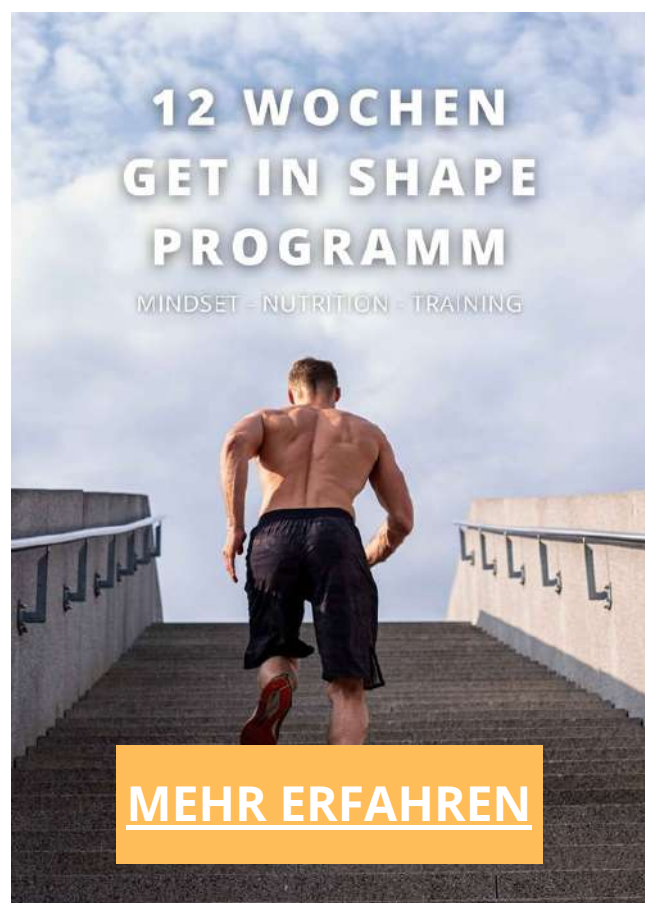
Bevor du startest, wärme dich noch kurz mit unserer **WARM-UP ROUTINE** auf.

Auf Seite 3 und 4 findest du wie immer Links zu jeder Übung.



Noch mehr  
Workout-  
Inspiration?  
In diesem E-Book  
erhältst du gleich  
**101 Bodyweight  
Workouts** für  
Kraft &  
Ausdauertraining.

Du willst  
abnehmen & so  
richtig in Shape  
kommen?  
Dann wirst du  
unser **12 Wochen  
GET IN SHAPE  
Programm**  
lieben.





[HOLLOW BODY POSITION]



ÜBUNGSVIDEO



[SUPERMAN]



ÜBUNGSVIDEO



[SIDEPLANK LINKS]



ÜBUNGSVIDEO

A man is performing a frogger exercise in a bright, modern studio. He is in a low, wide squat position with his feet flat on the floor and hands on the ground. The background features a large window, a potted plant, and a wooden ladder.

# [FROGGERS]

 ÜBUNGSDVIDEO

A woman is performing a swimmer exercise on a grey mat. She is lying on her stomach with her arms extended forward and her legs bent at the knees, feet flat on the floor. The background shows a white wall and a potted plant.

# [SWIMMER]

 ÜBUNGSDVIDEO

A man is performing a side plank exercise on a grey mat. He is lying on his left side, propped up on his left forearm, with his legs stacked and feet flat on the floor. The background features a large window and a potted plant.

# [SIDEPLANK RECHTS]

 ÜBUNGSDVIDEO

# TEAM WORK MAKES THE DREAM WORK

**Werde Teil der Community.  
Werde Allround Athlete.**

**FOLLOW US ON:**



Support: [kontakt@allroundathletics.de](mailto:kontakt@allroundathletics.de)  
All rights reserved ©Copyright Allround Athletics