

BUCHSTABENWORKOUT

Jede Übung wird 15-30 Sekunden durchgeführt!

A



B



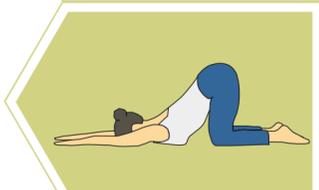
C



D



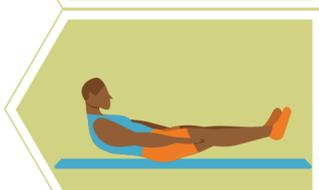
E



F



G



H



i



J



K



L



M



N



O



P



Q



R



S



T



U



V



W



X



Y



Z



bewegt studieren
studieren bewegt



Eine Initiative von

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



BUCHSTABENWORKOUT

Jede Übung wird 15-30 Sekunden durchgeführt!

A

Seitdehnung

re + li m Wechsel

B

Unterarmstütz/
Plank

C

Kniebeuge/
Squat

D

Triceps Dips

E

Schulter-
dehnung

F

Crunches mit
gebeugten
Beinen

G

Crunches mit
gestreckten
Beinen

H

Beinheben

re+li m Wechsel

i

Seitstütz/
Sideplank

15 Sek re + 15 Sek li

J

Kniehebelauf

K

Schattenboxen

L

Baum

15 Sek re + 15 Sek li

M

Laufen

N

Springen

O

Sidecrunch

re+li m Wechsel

P

Ausfallschritt/
Lunge

re + li m Wechsel

Q

Beckenheben/
Bridge

auf dem Boden oder
mit Erhöhung

R

Vierfüßlerstand
Knie ranziehen -
Bein strecken

15 Sek re + 15 Sek li

S

Sideplank +
Arm öffnen u.
schließen

15 Sek re + 15 Sek li

T

Hüftdehnung/
Deep Lunge

15 Sek re + 15 Sek li

U

Liegestütz

V

Rudern im
Stütz

re + li m Wechsel

W

Sit up

X

Herab-
schauender
Hund

Y

Arme öffnen
und schließen

!Rücken gerade halten

Z

erhöhter
Stütz

bewegt studieren
studieren bewegt



Eine Initiative von

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband

