Brander Baskets

Woche 1

Tag 1
30 Sekunden Plank

Tag 2
10 Liegestützen

Tag 3
10 Minuten Laufengehen

Tag 4
20 Kniebeugen

Tag 5
20 Froschsprünge

Tag 6
10 Minuten Laufengehen

Tag 7 Ruhetag

Woche 2

Tag 1
10 Minuten Laufengehen

Tag 2
10 Liegestützen

Tag 3
35 Sekunden Plank

Tag 4
30 Sekunden High Knees

Tag 5
10 Minuten Laufengehen

Tag 6
20 mal eine acht durch die Beine geben

Tag 7 Ruhetag

Woche 3

Tag 1
15 Minuten Laufengehen

Tag 2
25 Froschsprünge

Tag 3
25 Kniebeugen

Tag 4
15 Minuten Laufengehen

Tag 5
40 Sekunden Plank

Tag 6
10 Liegestützen

Tag 7 Ruhetag

Woche 4

Tag 1
15 Minuten Laufengehen

Tag 2
15 Liegestützen

Tag 3
40 Sekunden Plank

Tag 4
40 Sekunden High Knees

Tag 5
15 Minuten Laufengehen

Tag 6
25 mal eine acht durch die Beine geben

Tag 7 Ruhetag