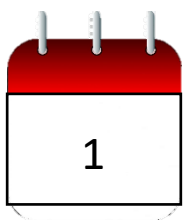


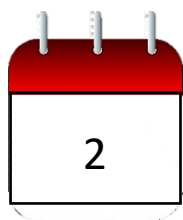


Ball is life home workout – 4 Wochen Plan



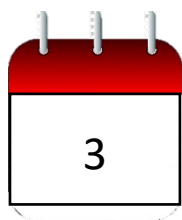
1

10 Burpees
5 Minuten
Seilspringen



2

10 Squats mit
Gewicht
10 Supermans



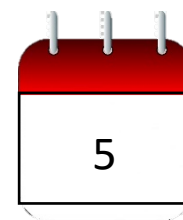
3

10 Pushups
2 Minuten
Wandsitzen



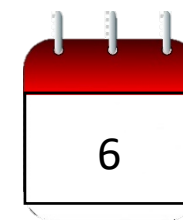
4

10 Situps
30 Sekunden
Plank



5

10 Lunges pro
Bein
30 Sekunden
Hampelmänner



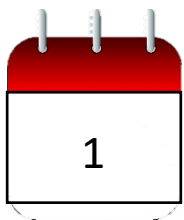
6

10 Brücken
2 Minuten
Anfersen



7

**REST
DAY IS
THE BEST
DAY**



1

20 Twists mit
Ball in der
Hand
30 Sekunden
Plank
Commandos



2

20 Ball als 8
durch die
Beine geben
10 min Seil
springen



3

10 Pushups mit
Ball unter einer
Hand (pro Hand)
1 Minute
Hampelmänner



4

20 Lateral lunges
mit Ball
15 Deadlifts mit
Wasserflaschen/
Gewichten in
den Händen



5

20 Triceps dips
15 Curls mit
Wasserflaschen/
Gewichten in
den Händen



6

10 Spiderman
pushups
20 Mountsain -
climbers pro
Bein

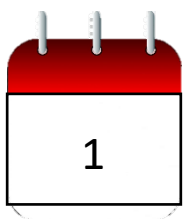


7

**REST
DAY IS
THE BEST
DAY**

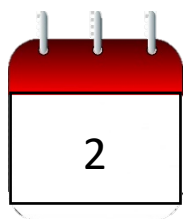


Ball is life home workout – 4 Wochen Plan



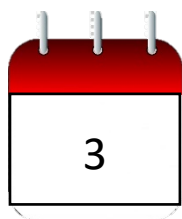
1

20 Burpees
10 Minuten
Seilspringen



2

20 Squats mit
Gewicht
20 Supermans



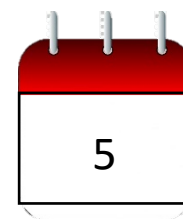
3

20 Pushups
3 Minuten
Wandsitzen



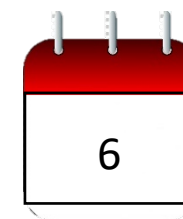
4

20 Situps
45 Sekunden
Plank



5

20 Lunges pro
Bein
45 Sekunden
Hampelmänner



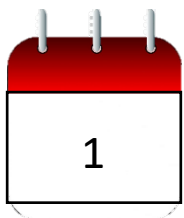
6

20 Brücken
2 Minuten
Anfersen und
Knie hoch



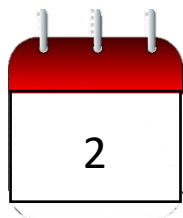
7

**REST
DAY IS
THE BEST
DAY**



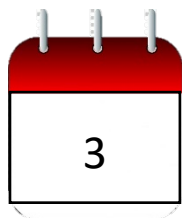
1

40 Twists mit
Ball in der
Hand
45 Sekunden
Plank
Commandos



2

40 Ball als 8
durch die
Beine geben
15 min Seil
springen



3

15 Pushups mit
Ball unter einer
Hand (pro Hand)
1 Minute
Jump Squat



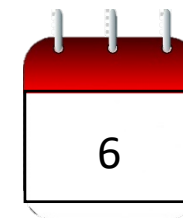
4

40 Lateral lunges
mit Ball
20 Deadlifts mit
Wasserflaschen/
Gewichte in den
Händen



5

25 Triceps dips
20 Curls mit
Wasserflaschen/
Gewichte in den
Händen



6

15 Spiderman
pushups
25 Mountsain -
climbers pro
Bein



7

**REST
DAY IS
THE BEST
DAY**