

Mögliche Wocheneinteilung der 20-Minuten-Programme mit jeweils 5 Übungen zum Training unterschiedlicher Muskelgruppen

Nr.	Name deutsch & NNZ-Link	Name englisch	(vorwiegende) Muskeln
Tag 1 – Programm A			
IX	Rücksitz	back seat	Bauch
XII	Kniebeugen	squat	Beine
XIV	Liegestützdrehen	plank rotation	Rumpf, Arme
VI	Schwimmen	swimming	Rücken
XV	Stütz-Sprünge	snap jumps	Bauch, Po, Hüftbeuger
Tag 2 – Programm B			
VIII	Diagonale Bauchpresse	diagonal crunch	seitliche Bauchmuskulatur
XIII	Beckenheben	half bridge	Bauch, Po, Beinrückseite
XIX	Entlastungsliegestütze	hand-release push-up	Arme, Schultern, Brust

XVIII	Rumpfheben bäuchlings mit Armbewegung	flying fish	Rücken
V	Seitstütz	side plank	Rumpf
Tag 3 – Pause			
Tag 4 – Programm C			
III	Maikäfer	maybug	Bauch
IV	Ausfallschritte	lunges	Oberschenkel
I	vom Unterarm- zum Liegestütz	plank to push-up	Arm, Schulter, Rumpf
XVI	Beckenlift (angewinkeltes Bein)	half bridge lift up	Rücken, Bauch, Beine
II	Bergsteiger	mountain climbers	Bauch, Po, Arme
Tag 5 – Programm D			
XI	Unterarmstütz mit Beinanheben	kick up	Rumpf, Schulter
XX	beidbeiniges Strecken	double-stretch	Bauch
VII	Wandsitz	wall sit	Oberschenkel

XVII	Standwaage	scales	Balance, Rücken
X	Unterschenkel anwinkeln aus der Bankstellung	hamstring curl	Po, Oberschenkelrückseite
Tag 6/7 – Pause			