

### Workout mit Equipment (Hocker/Flaschen/Rucksack)

<b>normal</b>	<b>leichter</b>	<b>schwerer</b>
Split Squats* (hinterer Fuß erhöht)	an 2. Stuhl festhalten / normale Ausfallschritt	+ Gewicht
Dips am Stuhl	Füße nah ran	Füße auf 2. Stuhl
vorgebeugtes, einarmiges Rudern + Gewicht*	beidarmig	1 Arm Rudern 1 Arm Reverse Fly hold*
Pistol Squats + Stuhl*	normale Squats	+ Gewicht
Spiderman Planke	Füße am Boden	+ Liegestütze
Seitheben + Frontheben	ohne Gewicht	1 Arm oben halten 1 Arm arbeitet*
Jack Knife	angewinkelte Beine	+ Flaschen in Händen & Füßen

Empfehlung:

> 15-20 WDH / 30-60 SEK Pause á 3 Sätze (\*8-10 pro Seite) (ca. 30-50 MIN)

Weiter Möglichkeiten:

> 1 MIN / 30 SEK Pause á 3 Runden (31,5 MIN) (\*30 SEK pro Seite)

> 45-60 SEK / am Ende eine 1 MIN Pause á 3 Runden (ca. 19-24 MIN)