

Bodyweight kein Springen

normal	leichter	schwerer
einbeinige Standwage*	festhalten	+ Knie vorne hochziehen
Liegestütze + Schulter berühren	Hände erhöht/auf Knien	Füße erhöht
Squats + Arme gestreckt hoch	Arme vorne ausgestreckt	+ unten Squat kurz halten
vorgebeugter Reverse + Front Fly	Schrittstellung	jede Position kurz halten
einbeinige Glute Bridge*	beidbeinig	oben kurz halten
Hollow Hold + Latpress	Beine und Arme angewinkelt halten	jede Position kurz halten

Empfehlung:

> 1 MIN / 30 SEK Pause á 3 Runden (27 MIN) (*30 SEK pro Seite)

Weitere Möglichkeiten:

> 45-60 SEK / am Ende 1 MIN Pause á 4 Runden (22-28 MIN)

> 15-20 WDH / 30-60 SEK Pause á 3-4 Sätze (*8-10 WDH pro Seite)