

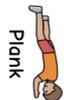
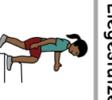
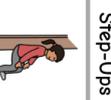
## Wie funktioniert der Mini-Fitness-Plan?

Mit dem Fitnessplan könnt ihr täglich ein kleines Workout machen.

Jede Übung soll 30 Sekunden durchgeführt werden. Das Mini-Workout dauert somit gerade einmal 3,5 Minuten.

Die Reihenfolge der Übungen habe ich so gewählt, dass ihr euren Körper zunächst mit 2 Übungen in Schwung bringt. Anschließend folgen etwas intensivere Übungen für die verschiedensten Körperbereiche.

Viel Spaß!

MINI FITNESS PLAN <small>viamingo.de</small>							30 SEKUNDEN PRO ÜBUNG	
	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6	Übung 7	CHECK
<b>MONTAG</b>	 Hampelmann	 Kniebeugen	 Plank	 Anfersen	 Rumpfbeugen	 Kniehebelauf	 Radfahren	<input type="checkbox"/>
<b>DIENSTAG</b>	 Anfersen	 Strecksprünge	 Trizeps-Dips	 Kniebeugen	 Liegestütze	 Wandsitz	 Plank	<input type="checkbox"/>
<b>MITTWOCH</b>	 Kniebeugen	 Hampelmann	 Step-Ups	 Rumpfbeugen	 Trizeps-Dips	 Bergsteiger	 Flamingo	<input type="checkbox"/>
<b>DONNERSTAG</b>	 Strecksprünge	 Anfersen	 Kniebeugen	 Plank	 Wandsitz	 Radfahren	 Kniehebelauf	<input type="checkbox"/>
<b>FREITAG</b>	 Kniehebelauf	 Kniebeugen	 Liegestütze	 Anfersen	 Rumpfbeugen	 Einbeinsprünge	 Wandsitz	<input type="checkbox"/>
<b>SAMSTAG</b>	 Hampelmann	 Bergsteiger	 Step-Ups	 Plank	 Trizeps-Dips	 Flamingo	 Strecksprünge	<input type="checkbox"/>
<b>SONNTAG</b>	 Anfersen	 Radfahren	 Wandsitz	 Bergsteiger	 Step-Ups	 Trizeps-Dips	 Kniebeugen	<input type="checkbox"/>