

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 1

Warm Up

- 30 Sekunden »BEAR CRAWL«
- 30 Sekunden »CRAB WALK«
- 30 Sekunden »BEAR CRAWL«
- 30 Sekunden »CRAB WALK«

Workout – Zirkel (2 Runden á 8 x 30“)

- 30 Sekunden »PLANK HOLD«
- 30 Sekunden »PUSH UPS«
- 30 Sekunden »SIDE PLANK HOLD« links
- 30 Sekunden »SIDE PLANK HOLD« rechts
- 30 Sekunden »SQUAT HOLD«
- 30 Sekunden »SQUATS«
- 30 Sekunden »WALL SIT«
- 30 Sekunden »FRONT LUNGES« im Wechsel

Hinweis

Absolviere 2 Runden aller 8 Übungen in vorgegebener Reihenfolge für je 30 Sekunden. Ziel ist es, möglichst viele Wiederholungen zu erreichen, sowie die »HOLD«-Übungen ohne abzusetzen durchzuführen.

Cool Down

- 30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links
- 30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 2

Warm Up

30 Sekunden »PLANK HOLD«

30 Sekunden »GOOD MORNINGS«

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »BOX STEPS«

Workout – Tabata (8 x 20“ ON/10“ OFF)

8 x 20 Sekunden »SIT UPS«

8 x 20 Sekunden »SUPERMAN« mit Handtuch

Hinweis

Führe zunächst 8 x 20 Sekunden »SIT UPS« mit jeweils 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen durch und direkt im Anschluss 8 x 20 Sekunden »SUPERMAN« mit ebenfalls je 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 3

Warm Up

- 30 Sekunden »SQUAT HOLD«
- 30 Sekunden »GOOD MORNINGS«
- 30 Sekunden »SQUAT HOLD«
- 30 Sekunden »GOOD MORNINGS«

Workout – Zirkel (8 x 60“)

- 60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »BOX STEPS«
- 60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »SIT UPS«
- 60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »SQUATS«
- 60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »PUSH UPS«
- 60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »FRONT LUNGES« im Wechsel
- 60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »TRICEPS BENCH DIPS«
- 60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »BACK LUNGES« im Wechsel
- 60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »RUSSIAN TWIST«

Hinweis

Absolviere alle 8 Übungen in vorgegebener Reihenfolge für je 60 Sekunden. Ziel ist es, möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

- 30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links
- 30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 4

Warm Up

30 Sekunden »BEAR CRAWL«

30 Sekunden »CRAB WALK«

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »BOX STEPS«

Workout – 8 Minuten »So viele Runden wie möglich«

10 Wiederholungen »SQUATS«

10 Wiederholungen »PUSH UPS«

10 Wiederholungen »TABLE ROWING«

10 Wiederholungen »HANDSTAND PUSH UPS«

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Bei den Übungen »PUSH UPS« und »HANDSTAND PUSH UPS« hast du selbstverständlich die Möglichkeit zu skalieren.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 5

Warm Up

- 30 Sekunden »SQUAT HOLD«
- 30 Sekunden »SQUATS«
- 30 Sekunden »PLANK HOLD«
- 30 Sekunden »GOOD MORNINGS«

Workout – Spezial-Zirkel (8 x 60“ + 2 »BURPEES« jede volle Minute)

- 60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »SQUATS«
- 60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »PUSH UPS«
- 60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »BOX STEPS«
- 60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »SIT UPS«
- 60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »FRONT LUNGES« im Wechsel
- 60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »TRICEPS BENCH DIPS«
- 60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »BACK LUNGES« im Wechsel
- 60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »RUSSIAN TWIST«

Hinweis

Absolviere alle 8 Übungen in vorgegebener Reihenfolge und führe zusätzlich jede volle Minute 2 »BURPEES« aus. Ziel ist es, möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

- 30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links
- 30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 6

Warm Up

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

Workout – 8 Minuten »So viele Stockwerke wie möglich«

»STAIR RUNNING«

Hinweis

Laufe so viele Stockwerke wie möglich in 8 Minuten.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 7

Warm Up

30 Sekunden »PLANK HOLD«

30 Sekunden »PUSH UPS«

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

Workout –Tabata (8 x 20“ ON/10“ OFF)

8 x 20 Sekunden »PUSH UPS«

4 x 20 Sekunden »FRONT- + BACK LUNGES« links

4 x 20 Sekunden »FRONT- + BACK LUNGES« rechts

Hinweis

Führe zunächst 8 x 20 Sekunden »PUSH UPS« mit jeweils 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen durch und direkt im Anschluss 4 x 20 Sekunden »FRONT- + BACK LUNGES« links, gefolgt von 4 x 20 Sekunden »FRONT- + BACK LUNGES« rechts mit ebenfalls je 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 8

Warm Up

30 Sekunden »HANDSTAND HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

30 Sekunden »HANDSTAND HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

Workout – 8 Minuten »So viele Runden wie möglich«

5 Wiederholungen »HANDSTAND PUSHUPS«

10 Wiederholungen »TABLE ROWING«

15 Wiederholungen »GOOD MORNINGS«

20 Wiederholungen »OVERHEAD SQUATS«

25 Wiederholungen »SIT UPS«

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Bei der Übung »HANDSTAND PUSH UPS« hast du selbstverständlich die Möglichkeit zu skalieren.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 9

Warm Up

30 Sekunden »BEAR CRAWL«

30 Sekunden »CRAB WALK«

30 Sekunden »BEAR CRAWL«

30 Sekunden »CRAB WALK«

Workout – Zirkel (8 x 60“)

60 Sekunden »GOOD MORNINGS«

60 Sekunden »SUPERMAN« mit Handtuch

60 Sekunden »SIGLE DEAD LIFT« links

60 Sekunden »SIGLE DEAD LIFT« rechts

60 Sekunden »PLANK HOLD«

60 Sekunden »SIT UPS«

60 Sekunden »WINDSHIELD WIPERS« oder »LOWER BELLY HIP LIFT«

60 Sekunden »RUSSIAN TWIST«

Hinweis

Absolviere alle 8 Übungen in vorgegebener Reihenfolge. Ziel ist es, möglichst viele Wiederholungen zu erreichen, sowie die »HOLD«-Übung ohne abzusetzen durchzuführen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 10

Warm Up

30 Sekunden »SQUAT HOLD«
30 Sekunden »SQUATS«
30 Sekunden »TRICEPS BENCH DIPS«
30 Sekunden »GOOD MORNINGS«

Workout – Leiter (3, 6, 9,... usw.)

3 Wiederholungen »SQUATS«
3 Wiederholungen »PUSH UPS«
3 Wiederholungen »SIT UPS«
6 Wiederholungen »SQUATS«
6 Wiederholungen »PUSH UPS«
6 Wiederholungen »SIT UPS«
9 Wiederholungen »SQUATS«
9 Wiederholungen »PUSH UPS«
9 Wiederholungen »SIT UPS«
12, 15, 18... usw.

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich, wobei du jede Runde deine Wiederholungszahl um 3 Wiederholungen erhöhst. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links
30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 11

Warm Up

30 Sekunden »PLANK HOLD«
30 Sekunden »GOOD MORNINGS«
30 Sekunden »RUSSIAN TWIST«
30 Sekunden »SQUATS«

Workout –Tabata (8 x 20“ ON/10“ OFF)

8 x 20 Sekunden »SIT UPS«
4 x 20 Sekunden »SIDE PLANK LIFT« links
4 x 20 Sekunden »SIDE PLANK LIFT« rechts

Hinweis

Führe zunächst 8 x 20 Sekunden »SIT UPS« mit jeweils 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen durch und direkt im Anschluss 4 x 20 Sekunden »SIDE PLANK LIFT« links, gefolgt von 4 x 20 Sekunden »SIDE PLANK LIFT« rechts mit ebenfalls je 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links
30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 12

Warm Up

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

30 Sekunden »GOOD MORNINGS«

30 Sekunden »PLANK HOLD«

Workout - 8 Minuten »So viele Wiederholungen wie möglich«

5 Wiederholungen »FRONT- + BACK LUNGES« links

5 Wiederholungen »FRONT- + BACK LUNGES« rechts

10 Wiederholungen »PUSH UPS«

15 Wiederholungen »SINGLE DEADLIFT« links

15 Wiederholungen »SINGLE DEADLIFT« rechts

20 Wiederholungen »TRICEPS BENCH DIPS«

30 Wiederholungen »SQUATS«

40 Wiederholungen »SIT UPS«

Maximale Wiederholungen »BURPEES«

Hinweis

Absolviere zunächst alle Übungen in vorgegebener Reihenfolge und Wiederholungszahl.

Mache direkt im Anschluss in der verbleibenden Zeit so viele »BURPEES« wie möglich.

Ziel ist es, möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 13

Warm Up

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

30 Sekunden »PLANK HOLD«

30 Sekunden »BEAR CRAWL«

Workout – Zirkel (8 x 60“)

60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »FRONT- + BACK LUNGES« links

60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »FRONT- + BACK LUNGES« rechts

60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »PUSH UPS«

60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »SIT UPS«

60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »GOOD MORNINGS«

60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »TRICEPS BENCH DIPS«

60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »RUSSIAN TWIST«

60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »BOX STEPS«

Hinweis

Absolviere alle 8 Übungen in vorgegebener Reihenfolge. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 14

Warm Up

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

30 Sekunden »GOOD MORNINGS«

30 Sekunden »PLANK HOLD«

Workout - 8 Minuten »So viele Wiederholungen wie möglich«

15 Wiederholungen »OVERHEAD SQUATS«

30 Wiederholungen »HIP LIFT«

60 Wiederholungen »OVERHEAD FRONT LUNGES« im Wechsel

Maximale Wiederholungen »BURPEES«

Hinweis

Absolviere zunächst alle Übungen in vorgegebener Reihenfolge und Wiederholungszahl.

Mache direkt im Anschluss in der verbleibenden Zeit so viele »BURPEES« wie möglich.

Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 15

Warm Up

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

30 Sekunden »PLANK HOLD«

30 Sekunden »TRICEPS BENCH DIPS«

Workout –Tabata (8 x 20“ ON/10“ OFF)

8 x 20 Sekunden »SQUATS«

8 x 20 Sekunden »PUSH UPS«

Hinweis

Führe zunächst 8 x 20 Sekunden »SQUATS« mit jeweils 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen durch und direkt im Anschluss 8 x 20 Sekunden »PUSH UPS« mit ebenfalls je 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 16

Warm Up

30 Sekunden »PLANK HOLD«

30 Sekunden »PUSH UPS«

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

Workout – 8 Minuten »So viele Wiederholungen wie möglich«

»BURPEES«

Hinweis

Mache so viele »BURPEES« wie möglich in 8 Minuten.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 17

Warm Up

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

30 Sekunden »GOOD MORNINGS«

30 Sekunden »PLANK HOLD«

Workout - 8 Minuten »So viele Wiederholungen wie möglich«

5 Wiederholungen »BURPEES«

10 Wiederholungen »BOX STEPS«

15 Wiederholungen »SITUPS«

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 18

Warm Up

30 Sekunden »PLANK HOLD«
30 Sekunden »TRICEPS BENCH DIPS«
30 Sekunden »BEAR CRAWL«
30 Sekunden »CRAB WALK«

Workout –Tabata (8 x 20“ ON/10“ OFF)

8 x 20 Sekunden »HAND RELEASE PUSH UPS«
8 x 20 Sekunden »SIT UPS«

Hinweis

Führe zunächst 8 x 20 Sekunden »HAND RELEASE PUSH UPS« mit jeweils 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen und direkt im Anschluss 8 x 20 Sekunden »SIT UPS« mit ebenfalls je 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen durch.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links
30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 19

Warm Up

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

30 Sekunden »GOOD MORNINGS«

30 Sekunden »PLANK HOLD«

Workout - 8 Minuten »So viele Wiederholungen wie möglich«

5 Wiederholungen »PUSH UPS«

10 Wiederholungen »SITUPS«

15 Wiederholungen »OVERHEAD SQUATS«

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 20

Warm Up

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

Workout –Tabata (8 x 20“ ON/10“ OFF)

8 x 20 Sekunden »SINGLE LEG DEADLIFT«

8 x 20 Sekunden »HIP LIFT«

Hinweis

Führe zunächst 8 x 20 Sekunden »SINGLE LEG DEADLIFT« im Wechsel mit jeweils 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen und direkt im Anschluss 8 x 20 Sekunden »HIP LIFT« mit ebenfalls je 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen durch.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 21

Warm Up

30 Sekunden »SQUAT HOLD«
30 Sekunden »SQUATS«
30 Sekunden »TRICEPS BENCH DIPS«
30 Sekunden »PLANK HOLD«

Workout – Leiter (3, 6, 9,... usw.)

3 Wiederholungen »BURPEES«
3 Wiederholungen »BOX STEPS«
3 Wiederholungen »GOOD MORNINGS«
6 Wiederholungen »BURPEES«
6 Wiederholungen »BOX STEPS«
6 Wiederholungen »GOOD MORNINGS«
9 Wiederholungen »BURPEES«
9 Wiederholungen »BOX STEPS«
9 Wiederholungen »GOOD MORNINGS«
12, 15, 18... usw.

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich, wobei du jede Runde deine Wiederholungszahl um 3 Wiederholungen erhöhst. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links
30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 22

Warm Up

30 Sekunden »BEAR CRAWL«

30 Sekunden »CRAB WALK«

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »BOX STEPS«

Workout – 8 Minuten »So viele Runden wie möglich«

15 Wiederholungen »BOX STEPS«

10 Wiederholungen »WALL SQUATS«

5 Wiederholungen »BURPEES«

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 23

Warm Up

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

Workout –Tabata (8 x 20“ ON/10“ OFF)

8 x 20 Sekunden »WALKING LUNGES«

8 x 20 Sekunden »SINGLE LEG DEADLIFT«

Hinweis

Führe zunächst 8 x 20 Sekunden »WALKING LUNGES« mit jeweils 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen und direkt im Anschluss 8 x 20 Sekunden »SINGLE LEG DEADLIFT« mit ebenfalls je 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen durch. Sollte es aufgrund mangelnden Platzes nicht möglich sein »WALKING LUNGES« durchzuführen, mache alternativ »FRONT LUNGES« im Wechsel.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 24

Warm Up

30 Sekunden »BEAR CRAWL«

30 Sekunden »CRAB WALK«

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »BOX STEPS«

Workout – 8 Minuten »So viele Runden wie möglich«

5 Wiederholungen »HAND RELEASE PUSH UPS«

10 Wiederholungen »TABLE ROWING«

15 Wiederholungen »TRICEPS BENCH DIPS«

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Bei der Übung »HAND RELEASE PUSH UPS« hast du selbstverständlich die Möglichkeit zu skalieren.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 25

Warm Up

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

Workout – 8 Minuten »So viele Wiederholungen wie möglich«

»BOX STEPS«

Hinweis

Mache so viele »BOX STEPS« wie möglich in 8 Minuten.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 26

Warm Up

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

30 Sekunden »GOOD MORNINGS«

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

Workout –Tabata (8 x 20“ ON/10“ OFF)

8 x 20 Sekunden »WALL SQUATS«

8 x 20 Sekunden »BURPEES«

Hinweis

Führe zunächst 8 x 20 Sekunden »WALL SQUATS« mit jeweils 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen und direkt im Anschluss 8 x 20 Sekunden »BURPEES« mit ebenfalls je 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen durch.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 27

Warm Up

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

30 Sekunden »PLANK HOLD«

30 Sekunden »PUSH UPS«

Workout – Leiter (3, 6, 9,... usw.)

3 Wiederholungen »BOX STEPS«

3 Wiederholungen »TRICEPS BENCH DIPS«

3 Wiederholungen »LOWER BELLY HIP LIFT«

6 Wiederholungen »BOX STEPS«

6 Wiederholungen »TRICEPS BENCH DIPS«

6 Wiederholungen »LOWER BELLY HIP LIFT«

9 Wiederholungen »BOX STEPS«

9 Wiederholungen »TRICEPS BENCH DIPS«

9 Wiederholungen »LOWER BELLY HIP LIFT«

12, 15, 18... usw.

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich, wobei du jede Runde deine Wiederholungszahl um 3 Wiederholungen erhöhst. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 28

Warm Up

30 Sekunden »PLANK HOLD«

30 Sekunden »PUSH UPS«

30 Sekunden »GOOD MORNINGS«

30 Sekunden »SQUATS«

Workout –Tabata (8 x 20“ ON/10“ OFF)

8 x 20 Sekunden »BURPEES«

8 x 20 Sekunden »SIT UPS«

Hinweis

Führe zunächst 8 x 20 Sekunden »BURPEES« mit jeweils 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen und direkt im Anschluss 8 x 20 Sekunden »SIT UPS« mit ebenfalls je 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen durch.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 29

Warm Up

- 30 Sekunden »PLANK HOLD«
- 30 Sekunden »TRICEPS BENCH DIPS«
- 30 Sekunden »SQUAT HOLD«
- 30 Sekunden »SQUATS«

Workout – Leiter (3, 6, 9,... usw.)

- 3 Wiederholungen »HAND RELEASE PUSH UPS«
- 3 Wiederholungen »FRONT- + BACK LUNGES« links
- 3 Wiederholungen »FRONT- + BACK LUNGES« rechts
- 3 Wiederholungen »SIT UPS«
- 6 Wiederholungen »HAND RELEASE PUSH UPS«
- 6 Wiederholungen »FRONT- + BACK LUNGES« links
- 6 Wiederholungen »FRONT- + BACK LUNGES« rechts
- 6 Wiederholungen »SIT UPS«
- 9 Wiederholungen »HAND RELEASE PUSH UPS«
- 9 Wiederholungen »FRONT- + BACK LUNGES« links
- 9 Wiederholungen »FRONT- + BACK LUNGES« rechts
- 9 Wiederholungen »SIT UPS«
- 12, 15, 18... usw.

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich, wobei du jede Runde deine Wiederholungszahl um 3 Wiederholungen erhöhst. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Bei der Übung »HAND RELEASE PUSH UPS« hast du selbstverständlich die Möglichkeit zu skalieren.

Cool Down

- 30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links
- 30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 30

Warm Up

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

30 Sekunden »PLANK HOLD«

30 Sekunden »PUSH UPS«

Workout –Tabata (8 x 20“ ON/10“ OFF)

8 x 20 Sekunden »BOX STEPS«

8 x 20 Sekunden »TRICEPS BENCH DIPS«

Hinweis

Führe zunächst 8 x 20 Sekunden »BOX STEP« mit jeweils 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen durch und direkt im Anschluss 8 x 20 Sekunden »TRICEPS BENCH DIPS« mit ebenfalls je 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 31

Warm Up

30 Sekunden »BEAR CRAWL«

30 Sekunden »CRAB WALK«

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »BOX STEPS«

Workout – 8 Minuten »So viele Runden wie möglich«

20 Wiederholungen »SQUATS«

15 Wiederholungen »SIT UPS«

10 Wiederholungen »HIP LIFT«

5 Wiederholungen »LOWER BELLY HIP LIFT«

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 32

Warm Up

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

Workout –Tabata (8 x 20“ ON/10“ OFF)

8 x 20 Sekunden »OVER HEAD SQUATS«

8 x 20 Sekunden »HIP LIFT«

Hinweis

Führe zunächst 8 x 20 Sekunden »OVER HEAD SQUATS« mit jeweils 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen und direkt im Anschluss 8 x 20 Sekunden »HIP LIFT« mit ebenfalls je 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen durch.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 33

Warm Up

30 Sekunden »BEAR CRAWL«

30 Sekunden »CRAB WALK«

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »BOX STEPS«

Workout – 8 Minuten »So viele Runden wie möglich«

5 Wiederholungen »HANDSTAND PUSH UPS«

5 Wiederholungen »FRONT- + BACK LUNGES« links

5 Wiederholungen »FRONT- + BACK LUNGES« rechts

15 Wiederholungen »SIT UPS«

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Bei der Übung »HANDSTAND PUSH UPS« hast du selbstverständlich die Möglichkeit zu skalieren.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 34

Warm Up

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

30 Sekunden »PLANK HOLD«

30 Sekunden »GOOD MORNINGS«

Workout –Tabata (8 x 20“ ON/10“ OFF)

8 x 20 Sekunden »OVER HEAD SQUATS«

8 x 20 Sekunden »TABLE ROWING«

Hinweis

Führe zunächst 8 x 20 Sekunden »OVER HEAD SQUATS« mit jeweils 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen und direkt im Anschluss 8 x 20 Sekunden »TABLE ROWING« mit ebenfalls je 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen durch.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 35

Warm Up

30 Sekunden »BEAR CRAWL«

30 Sekunden »CRAB WALK«

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »BOX STEPS«

Workout – 8 Minuten »So viele Runden wie möglich«

20 Wiederholungen »OVER HEAD WALKING LUNGES«

15 Wiederholungen »HIP LIFT«

10 Wiederholungen »OVER HEAD SQUATS«

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Sollte es aufgrund mangelnden Platzes nicht möglich sein »OVER HEAD WALKING LUNGES« durchzuführen, mache alternativ »OVERHEAD FRONT LUNGES« im Wechsel.

Bei den »OVER HEAD«-Übungen hast du selbstverständlich die Möglichkeit zu skalieren.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 36

Warm Up

30 Sekunden »BEAR CRAWL«

30 Sekunden »CRAB WALK«

30 Sekunden »BEAR CRAWL«

30 Sekunden »CRAB WALK«

Workout – 8 Minuten »So viele Runden wie möglich«

5 Wiederholungen »LOWER BELLY HIP LIFT«

10 Wiederholungen »SIT UPS«

30 Wiederholungen »RUSSIAN TWIST«

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 37

Warm Up

30 Sekunden »PLANK HOLD«

30 Sekunden »PUSH UPS«

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

Workout – 8 Minuten »So viele Runden wie möglich«

5 Wiederholungen »HANDSTAND PUSH UPS«

5 Wiederholungen »PISTOLS« links

5 Wiederholungen »PISTOLS« rechts

5 Wiederholungen »WINDSHIELS WIPERS«

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 38

Warm Up

- 30 Sekunden »SQUAT HOLD«
- 30 Sekunden »SQUATS«
- 30 Sekunden »PLANK HOLD«
- 30 Sekunden »TRICEPS BENCH DIPS«

Workout – Leiter (1, 2, 3,... usw.)

- 1 Wiederholung »BURPEE«
- 1 Wiederholung »PUSH UP«
- 1 Wiederholung »SQUAT«
- 2 Wiederholungen »BURPEES«
- 2 Wiederholungen »PUSH UPS«
- 2 Wiederholungen »SQUATS«
- 3 Wiederholungen »BURPEES«
- 3 Wiederholungen »PUSH UPS«
- 3 Wiederholungen »SQUATS«
- 4, 5, 6... usw.

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich, wobei du jede Runde deine Wiederholungszahl um 1 Wiederholung erhöhst. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

- 30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links
- 30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 39

Warm Up

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

30 Sekunden »BOX STEPS«

30 Sekunden »WALL SQUATS«

Workout – 8 Minuten »So viele Runden wie möglich«

10 Wiederholungen »SINGLE LEG DEADLIFT« links

10 Wiederholungen »SINGLE LEG DEADLIFT« rechts

10 Wiederholungen »OVERHEAD FRONT- + BACK LUNGES« links

10 Wiederholungen »OVERHEAD FRONT- + BACK LUNGES« rechts

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 40

Warm Up

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »BEAR CRAWL«

30 Sekunden »CRAB WALK«

30 Sekunden »PLANK HOLD«

Workout – 8 Minuten »So viele Runden wie möglich«

5 Wiederholungen »BURPEES«

10 Wiederholungen »PUSH UPS«

15 Wiederholungen »SQUATS«

20 Wiederholungen »SIT UPS«

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 41

Warm Up

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

30 Sekunden »PLANK HOLD«

30 Sekunden »GOOD MORNINGS«

Workout –Tabata (8 x 20“ ON/10“ OFF)

8 x 20 Sekunden »SQUATS« mit Pause in »SQUAT HOLD«-Position

4 x 20 Sekunden »FRONT- + BACK LUNGES« links

4 x 20 Sekunden »FRONT- + BACK LUNGES« rechts

Hinweis

Führe zunächst 8 x 20 Sekunden »SQUATS« mit jeweils 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen durch, wobei du in der Pause in der »SQUAT HOLD«-Position verweilst. Mache direkt im Anschluss 4 x 20 Sekunden »FRONT- + BACK LUNGES« links und dann 4 x 20 Sekunden »FRONT- + BACK LUNGES« rechts mit ebenfalls je 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 42

Warm Up

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »BEAR CRAWL«

30 Sekunden »CRAB WALK«

30 Sekunden »PLANK HOLD«

Workout – 8 Minuten »So viele Runden wie möglich«

12 Wiederholungen »BOX STEPS«

12 Wiederholungen »BURPEES«

12 Wiederholungen »TABLE ROWING«

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 43

Warm Up

- 30 Sekunden »SQUAT HOLD«
- 30 Sekunden »BOX STEPS«
- 30 Sekunden »PLANK HOLD«
- 30 Sekunden »TRICEPS BENCH DIPS«

Workout – 8 Minuten »So viele Runden wie möglich«

- 21 Wiederholungen »SIT UPS«
- 15 Wiederholungen »OVERHEAD SQUATS«
- 9 Wiederholungen »HAND RELEASE PUSH UPS«

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Bei der Übung »HAND RELEASE PUSH UPS« hast du selbstverständlich die Möglichkeit zu skalieren.

Cool Down

- 30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links
- 30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 44

Warm Up

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

30 Sekunden »BEAR CRAWL«

30 Sekunden »CRAB WALK«

Workout – Zirkel (8 x 60“)

60 Sekunden »HANDSTAND HOLD«

60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »TRICEPS BENCH DIPS«

60 Sekunden »PLANK HOLD«

60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »SIT UPS«

60 Sekunden »SIDE PLANK HOLD« links

60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »RUSSIAN TWIST«

60 Sekunden »SIDE PLANK HOLD« rechts

60 Sekunden maximale Wiederholungszahl »LOWER BELLY HIP LIFT«

Hinweis

Absolviere alle 8 Übungen in vorgegebener Reihenfolge. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 45

Warm Up

- 30 Sekunden »SQUAT HOLD«
- 30 Sekunden »BOX STEPS«
- 30 Sekunden »PLANK HOLD«
- 30 Sekunden »TRICEPS BENCH DIPS«

Workout – 8 Minuten »So viele Runden wie möglich«

- 18 Wiederholungen »SIT UPS«
- 15 Wiederholungen »OVERHEAD SQUATS«
- 12 Wiederholungen »HAND RELEASE PUSH UPS«

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Bei der Übung »HAND RELEASE PUSH UPS« hast du selbstverständlich die Möglichkeit zu skalieren.

Cool Down

- 30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links
- 30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 46

Warm Up

- 30 Sekunden »SQUAT HOLD«
- 30 Sekunden »BOX STEPS«
- 30 Sekunden »PLANK HOLD«
- 30 Sekunden »TRICEPS BENCH DIPS«

Workout – 8 Minuten »So viele Runden wie möglich«

- 15 Wiederholungen »SIT UPS«
- 12 Wiederholungen »OVERHEAD SQUATS«
- 9 Wiederholungen »HAND RELEASE PUSH UPS«

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Bei der Übung »HAND RELEASE PUSH UPS« hast du selbstverständlich die Möglichkeit zu skalieren.

Cool Down

- 30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links
- 30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 47

Warm Up

- 30 Sekunden »SQUAT HOLD«
- 30 Sekunden »SQUATS«
- 30 Sekunden »PLANK HOLD«
- 30 Sekunden »TRICEPS BENCH DIPS«

Workout – Leiter (1, 2, 3,... usw.)

- 1 Wiederholung »PISTOLS« links
- 1 Wiederholung »PISTOLS« rechts
- 1 Wiederholung »HANDSTAND PUSH UPS«
- 2 Wiederholung »PISTOLS« links
- 2 Wiederholung »PISTOLS« rechts
- 2 Wiederholung »HANDSTAND PUSH UPS«
- 3 Wiederholung »PISTOLS« links
- 3 Wiederholung »PISTOLS« rechts
- 3 Wiederholung »HANDSTAND PUSH UPS«
- 4, 5, 6... usw.

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich, wobei du jede Runde deine Wiederholungszahl um 1 Wiederholung erhöhst. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Bei den Übungen »PISTOLS« und »HANDSTAND PUSH UPS« hast du selbstverständlich die Möglichkeit zu skalieren.

Cool Down

- 30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links
- 30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 48

Warm Up

30 Sekunden »BEAR CRAWL«

30 Sekunden »CRAB WALK«

30 Sekunden »BEAR CRAWL«

30 Sekunden »CRAB WALK«

Workout – 8 Minuten »So viele Runden wie möglich«

10 Wiederholungen »SIT UPS«

10 Wiederholungen »LOWER BELLY HIP LIFT«

10 Wiederholungen »RUSSIAN TWIST«

5 Wiederholungen »SIDE PLANK« links

5 Wiederholungen »SIDE PLANK« rechts

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 49

Warm Up

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

30 Sekunden »BOX STEPS«

30 Sekunden »WALL SQUATS«

Workout – 8 Minuten »So viele Runden wie möglich«

10 Wiederholungen »WALKING LUNGES«

10 Wiederholungen »SINGLE LEG DEADLIFT« links

10 Wiederholungen »SINGLE LEG DEADLIFT« rechts

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 50

Warm Up

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

Workout –Tabata (8 x 20“ ON/10“ OFF)

8 x 20 Sekunden »FRONT- + BACK LUNGES« links

8 x 20 Sekunden »FRONT- + BACK LUNGES« rechts

Hinweis

Führe zunächst 8 x 20 Sekunden »FRONT- + BACK LUNGES« links mit jeweils 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen durch und direkt im Anschluss 8 x 20 Sekunden »FRONT- + BACK LUNGES« rechts mit ebenfalls je 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:
»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«
+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 51

Warm Up

30 Sekunden »HANDSTAND HOLD«
30 Sekunden »SQUATS«
30 Sekunden »HANDSTAND HOLD«
30 Sekunden »SQUATS«

Workout – 8 Minuten »So viele Runden wie möglich«

5 Wiederholungen »TABLE ROWING«
10 Wiederholungen »GOOD MORNINGS«
15 Wiederholungen »OVERHEAD SQUATS«
20 Wiederholungen »SIT UPS«

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links
30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 52

Warm Up

30 Sekunden »BEAR CRAWL«

30 Sekunden »CRAB WALK«

30 Sekunden »BEAR CRAWL«

30 Sekunden »CRAB WALK«

Workout – Zirkel (4 Runden á 4 x 30“)

30 Sekunden »BURPEES«

30 Sekunden »WALL SIT«

30 Sekunden »SQUATS«

30 Sekunden »PUSH UPS«

Hinweis

Absolviere 4 Runden aller 4 Übungen in vorgegebener Reihenfolge für je 30 Sekunden. Ziel ist es, möglichst viele Wiederholungen zu erreichen, sowie die Übung »WALL SIT« ohne abzusetzen durchzuführen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 53

Warm Up

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »SQUATS«

30 Sekunden »GOOD MORNINGS«

30 Sekunden »PLANK HOLD«

Workout - 8 Minuten »So viele Wiederholungen wie möglich«

15 Wiederholungen »WALL SQUATS«

30 Wiederholungen »PUSH UPS«

60 Wiederholungen »SIT UPS«

Maximale Wiederholungen »BURPEES«

Hinweis

Absolviere zunächst alle Übungen in vorgegebener Reihenfolge und Wiederholungszahl.

Mache direkt im Anschluss in der verbleibenden Zeit so viele »BURPEES« wie möglich.

Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 54

Warm Up

30 Sekunden »PLANK HOLD«
30 Sekunden »BEAR CRAWL«
30 Sekunden »PLANK HOLD«
30 Sekunden »CRAB WALK«

Workout – Leiter (3, 6, 9,... usw.)

3 Wiederholungen »SUPERMAN«
3 Wiederholungen »SIT UPS«
6 Wiederholungen »SUPERMAN«
6 Wiederholungen »SIT UPS«
9 Wiederholungen »SUPERMAN«
9 Wiederholungen »SIT UPS«
12, 15, 18... usw.

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich, wobei du jede Runde deine Wiederholungszahl um 3 Wiederholungen erhöhst. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links
30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 55

Warm Up

30 Sekunden »BEAR CRAWL«

30 Sekunden »CRAB WALK«

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »BOX STEPS«

Workout – 8 Minuten »So viele Runden wie möglich«

6 Wiederholungen »LOWER BELLY HIP LIFT«

9 Wiederholungen »HIP LIFT«

12 Wiederholungen »SIT UPS«

15 Wiederholungen »SQUATS«

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 56

Warm Up

30 Sekunden »BEAR CRAWL«

30 Sekunden »CRAB WALK«

30 Sekunden »SQUAT HOLD«

30 Sekunden »BOX STEPS«

Workout – 8 Minuten »So viele Runden wie möglich«

10 Wiederholungen »WALKING LUNGES«

10 Wiederholungen »HIP LIFT«

10 Wiederholungen »SQUATS«

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Sollte es aufgrund mangelnden Platzes nicht möglich sein »WALKING LUNGES« durchzuführen, mache alternativ »FRONT LUNGES« im Wechsel.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 57

Warm Up

30 Sekunden »PLANK HOLD«

30 Sekunden »TRICEPS BENCH DIPS«

30 Sekunden »BEAR CRAWL«

30 Sekunden »CRAB WALK«

Workout –Tabata (8 x 20“ ON/10“ OFF)

8 x 20 Sekunden »SIT UPS«

8 x 20 Sekunden »LOWER BELLY HIP LIFT«

Hinweis

Führe zunächst 8 x 20 Sekunden »SIT UPS« mit jeweils 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen und direkt im Anschluss 8 x 20 Sekunden »LOWER BELLY HIP LIFT« mit ebenfalls je 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen durch.

Cool Down

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links

30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 58

Warm Up

- 30 Sekunden »SQUAT HOLD«
- 30 Sekunden »SQUATS«
- 30 Sekunden »BOX STEPS«
- 30 Sekunden »WALL SQUATS«

Workout – 8 Minuten »So viele Runden wie möglich«

- 10 Wiederholungen »SINGLE LEG DEADLIFT« links
- 10 Wiederholungen »SINGLE LEG DEADLIFT« rechts
- 10 Wiederholungen »SQUATS« rechts
- 10 Wiederholungen »FRONT- + BACK LUNGES« links
- 10 Wiederholungen »FRONT- + BACK LUNGES« rechts

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

- 30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links
- 30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 59

Warm Up

- 30 Sekunden »SQUAT HOLD«
- 30 Sekunden »SQUATS«
- 30 Sekunden »PLANK HOLD«
- 30 Sekunden »TRICEPS BENCH DIPS«

Workout – Leiter (1, 2, 3,... usw.)

- 1 Wiederholung »WALL SQUAT«
- 1 Wiederholung »HAND RELEASE PUSH UP«
- 1 Wiederholung »BURPEE«
- 2 Wiederholung »WALL SQUATS«
- 2 Wiederholung »HAND RELEASE PUSH UPS«
- 2 Wiederholung »BURPEES«
- 3 Wiederholung »WALL SQUATS«
- 3 Wiederholung »HAND RELEASE PUSH UPS«
- 3 Wiederholung »BURPEES«
- 4, 5, 6... usw.

Hinweis

Absolviere in 8 Minuten so viele Runden wie möglich, wobei du jede Runde deine Wiederholungszahl um 1 Wiederholung erhöhst. Ziel ist es, insgesamt möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.

Cool Down

- 30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links
- 30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts

Die Workouts zum Buch:

»Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«

+ 21-Bonus-Workouts

WORKOUT 60

Warm Up

- 30 Sekunden »PLANK HOLD«
- 30 Sekunden »TRICEPS BENCH DIPS«
- 30 Sekunden »BEAR CRAWL«
- 30 Sekunden »CRAB WALK«

Workout –Tabata (8 x 20“ ON/10“ OFF)

- 8 x 20 Sekunden »SIT UPS«
- 8 x 20 Sekunden »RUSSIAN TWIST«

Hinweis

Führe zunächst 8 x 20 Sekunden »SIT UPS« mit jeweils 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen und direkt im Anschluss 8 x 20 Sekunden »RUSSIAN TWIST« mit ebenfalls je 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen durch.

Cool Down

- 30 Sekunden »SAMSON STRETCH« links
- 30 Sekunden »SAMSON STRETCH« rechts