	Beine Kniebeugen		Brust Liegestütze (3er)		Bizeps Klimmzug (2er)		Bauch		Schulter Handstand		Rücken Brücke	
Schritt 5											Brücke am Boden	20, 30, 30
												10, 20, 20
												5, 10, 10
Schritt 4	Freie Kniebeuge	30, 40, 40	Versetzte Liegestütze ganz	4x3, 10x3, 10x3	Vollständiger Klimmzug	10, 20, 20	Knieheben mit geradem Bein an Stange	30, 40, 40	Handstand-Liegestütz (ganz)	10, 20, 20	Brücke an der Toilette (Kniehöhe)	20, 30, 30
		20, 30, 30		2x3, 7x3, 7x3, 7x3		5, 10,10		20, 30, 30		5, 10,10		10, 20, 20
		10, 20, 20		2x3, 4x3, 4x3		5, 5, 5		10, 20, 20		5, 5, 5		5, 10, 10
Schritt 3	Ganze Kniebeuge mit Halt	20, 30, 30	Versetzte Liegestütz auf den Knien	4x3, 10x3, 10x3	Vollständiger Klimmzug negativ	10, 20, 20	Knieheben mit 90 Grad an Stange	30, 40, 40	Handstand-Liegestütz (halb)	10, 20, 20	Brücke am Waschbecken (Hüfthöhe)	20, 30, 30
		10, 20, 20		2x3, 7x3, 7x3, 7x3		5, 10,10		20, 30, 30		5, 10,10		10, 20, 20
		5, 10, 10		2x3, 4x3, 4x3		5, 5, 5		10, 20, 20		5, 5, 5		5, 10, 10
Schritt 2	Halbe Kniebeuge mit Halt	20, 30, 30	Liegestütz am Waschbecken	20, 30, 30	Klimmzug an hoher Stange mit Beinhilfe	10, 20, 20	Knieanziehen im Türrahmen beide Beine	10, 20, 20	Handstand an der Wand (hochlaufen)	20, 30, 30 Sek.	Brücke am Türrahmen (Brusthöhe)	20, 30, 30
		10, 20, 20		10, 20, 20		5, 10,10		5, 10, 10		10, 20, 20 Sek.		10, 20, 20
		5, 10, 10		5, 10, 10		5, 5, 5		5, 5, 5		5, 10, 10 Sek.		5, 10, 10
Schritt 1	Halbe Kniebeuge gestützt	10, 20, 20	Liegestütz senkrecht an der Wand	10, 20, 20	Klimmzug an tiefer Stange mit Beinhilfe	10, 20, 20	Knieanziehen im Türrahmen jeweils 1 Bein	10, 20, 20	Türrahmen pressen	10, 20, 20	Brücke am Türrahmen (Kopfhöhe)	10, 20, 20
		5, 10,10		5, 10, 10		5, 10,10		5, 10, 10		5, 10,10		5, 10,10
		5, 5, 5		5, 5, 5		5, 5, 5		5, 5, 5		5, 5, 5		5, 5, 5