

Zwischen allen Übungen werden 15 Sekunden Pausen gemacht. Bei einseitigen Übungen gelten die Zeiten/Wiederholungen pro Seite

1



Bergsteiger (überkreuzte Knie)

2 Sätze
20-mal

2



Einbeiniger Ausfallschritt mit Kurzhantel

2 Sätze
15 x 10 kg

3



Liegestütze

2 Sätze
60 Sekunden

2x MAX Wiederholungen!

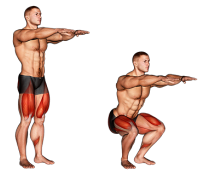
4



Liegestützsprung

2 Sätze
15-mal

5



Kniebeuge (Mann)

2 Sätze
20-mal

Auf langsame und tiefe Ausführung achten!

6



Seitstütz

2 Sätze
30 Sekunden

7



Unterarmstütz (Mann)

2 Sätze
60 Minuten

8



Deadbugs

2 Sätze
10-mal

9



Superman

2 Sätze
15-mal