

Zwischen den Sätzen finden 15 Sekunden Pause statt. Bei einseitigen Übungen die Sätze immer pro Seite!

1



Kniehebellauf
4 Sätze
15 Sekunden

2



Ausfallschritt mit Kurzhantel (Frau)
2 Sätze
15 x 10 kg

3



Liegestütze (auf den Knien)
4 Sätze
10-mal

4x deine maximale Wiederholungszahl!

4



Sprung-Kniebeuge
4 Sätze
15-mal

5



Dips auf der Bank
4 Sätze
15-mal

6



Russian Twist mit Gewicht
3 Sätze
20-mal

7



Unterarmstütz (Frau)
3 Sätze
60 Sekunden