

1-Jumping Jacks: 20 Wdh



2-Windmühle: 20 Wdh.



3-Windmühle High Elbow: 20 Wdh.



4-Knie zu Ellenbogen: 20 Wdh.



5- Streamline Ausfallschritten: 10 pro Bein.



6-Ausfallschritten mit Rotation: 10 pro Bein.



7-Cobra to Toe Touch: 20 Wdh.



8-Alternated Glute Bridge: 20 Wdh.

