

1- Box Jumps: 10 Wdh.



2- Glute Bridge: 60 Sekunden halten.



3- Klappmesser: 10 Wdh.



4- Einbeinige Side Planks: 30 Sekunden pro Seite.



5- Unterarmstütz: 60 Sekunden.



6- Einbeinige Klappmesser: 15 Wdh pro Bein.



Note: Anstatt ein Box, bitte ein stabiles Bank benutzen.