

1- Unterarmstütz: 60 Sekunden



2- Side Planks: 30 Sekunden pro Seite.



3- Birddog: 12 Wdh. pro Seite



4- Glute Bridge: 60 Sekunden



5- Einbeinige V-Ups: 10 Wdh. pro Beine



6- Flutter Kicks: 30 Sekunden



7- Streamline Hold: 60 Sekunden



8- Liegestütz: 10-15 Wdh.



9- Superman Plank: 30 Sekunden pro Seite



10- Banana Hold: 30 Sekunden

