

1-Stern Side Planks: 30 Sekunden pro Seite.



2-Superman Plank: 30 Sekunden pro Seite.



3-V-Ups: 10 Wdh.



4-Streamline Flutterkicks: 30 Sekunden.



5- Buchstaben T-Back Extension: 15 Wdh.



6-Buchstaben Y-Back Extension: 15 Wdh.



7-Buchstaben A-Back Extension: 15Wdh.



8-Russain Twists: 30 Sekunden.



Note: Anstatt Medizinball, bitte Wasserflasche benutzen.

9- Liegestützposition: 30 Sekunden halten.



10- Glute Bridge: 45 sekunden halten.

