

1-Katze & Kuh: 20 Wdh.



2-Streamline Stretch: 30 Sekunden.



3- Scapular Planks: 15 Wdh.



4-Birddog Hold: 30 Sekunden pro Seite halten.



5-Glute Bridge: 30 Sekunden pro Bein halten.



6-Star Planks: 30 Sekunden pro Seite.



7-Superman Plank: 30 Sekunden pro Seite halten.



8-Adler Stand: 30 Sekunden pro Bein halten.

