

1-Katze & Kuh: 20 Wdh.



2-Taube Stretch: 30 Sekunden pro Seite.



3-Unterarmstützt: 30 bis 60 Sekunden.



4-Birddog: 10 Wdh. pro Seite.



5- World's Greatest Stretch: 10 Wdh. pro Seite.



6- Flutter Kicks: 30 Sekunden.



7- Streamline Squat Hold: 30 Sekunden.



8-Streamline Waage Position: 30" Sekunden pro Seite.

