

1-90° Shulter Rotieren: 15 Wdh.



2-Hampeln Ski-Man: 20 Wdh.



3-Windmühle Variation: 20 Wdh.



4-Cobra Stretch: 45 Sekunden.



5-Side Plank mit Rotationen: 15 Wdh. Pro Seite.



6-Banana Hold: 30 Sekunden.



7-Plank mit Kicken: 30 Sekunden.



8-Strecksprung: 10 Wdh.

