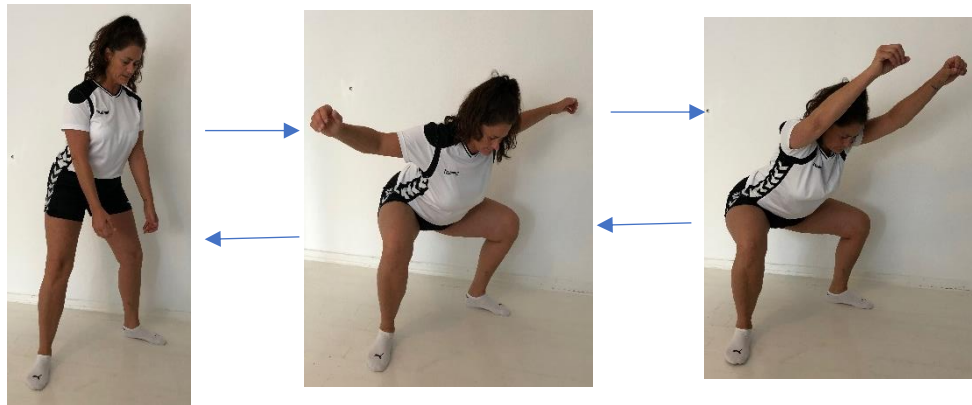


15 min Kraft mit Körpergewicht ohne Dehnen

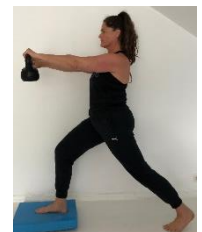
1 min
Ausfallschritt 10 x Kreisen



2 min
Kniebeuge Kombi
Rücken



2 min
Ausfallschritt: langsam je Seite
10-15 oder unten nachziehen
2x 1 min

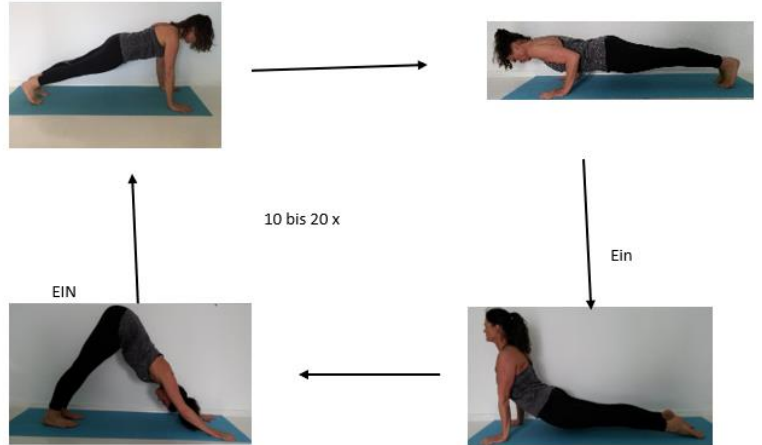


4 min
Seitstabi links rechts im Wechsel je 1 min



2 min
SG: Frontstabi/Liegestütze eng

Der kleine Sonnengruß für zwischendurch



4 min:
Rückstabi mit Varianten Bein geben 2x 1 min



im Wechsel

mit Bauch über die Mitte nach rechts und links 2x 20 : 1 min x 2

