

Sätze	Übung	Wiederholungen	Gewicht
2	Jumping Jacks	30	
2	Squats (Aufwärmen)	20	
3	Squats	15	
3	Butterfly	12	je 1,5 kg
3	Sidekicks	20 je Seite	
3	Biceps Curls	12 je Seite	je 3,5 kg
3	Trizeps Curls	12	3,5 kg
3	Crunches gerade	20	
3	Crunches seitlich	20 je Seite	
3	Po Bridge (langsam)	15	