

Sätze	Übung	Wiederholungen	Gewicht
2	Jumping Jacks	30	
2	Squats (Aufwärmen)	30	
3	Squats	20	
3	Lunges	12 je Seite	
3	Donkey Kicks	15 je Seite	
3	Po Bridge (langsam)	15	
3	Po Bridge (schnell)	15	
3	Damen Liegestütze	10	
3	Plank	15 Sek.	
3	Crunches gerade	30	
3	Crunches seitlich	30 je Seite	
3	Side Kicks	15 je Seite	
3	Back Kicks	15 je Seite	
3	Butterfly	15	je 1,5 kg
3	Biceps Curls	12 je Seite	je 3,5 kg
3	Trizeps Curls	12	3,5 kg

Trainingsdauer ca. 60 Minuten