

Sätze	Übung	Wiederholungen	Gewicht
3	Crunches gerade	50	
3	Crunches seitlich	50 je Seite	
3	Side Kicks	20 je Seite	
3	Squats	30	
3	Back Kicks	20 je Seite	

Trainingsdauer ca. 20 Minuten