

Sätze	Übung	Wiederholungen	Gewicht
2	Jumping Jacks	30	
2	Squats (Aufwärmen)	30	
3	Squats	30	
3	Donkey Kicks	20 je Seite	
3	Po Bridge	20	
3	Po Bridge schnell	20	
3	Side Kicks	20 je Seite	
3	Butterfly	15	je 1,5 kg
3	Seitbeuge mit Gewicht	15 je Seite	3,5 kg
3	Bizeps Curls	12 je Seite	je 3,5 kg
3	Trizeps Curls	12	3,5 kg
3	Crunches gerade	50	
3	Po Ups	10	
3	Crunches seitlich	20 je Seite	

Trainingsdauer ca. 45 Minuten