

Sätze	Übung	Wiederholungen	Gewicht
2	Jumping Jacks	30	
2	Squats (Aufwärmen)	30	
3	Squats	20	
3	Side Kicks	20 je Seite	
3	Butterfly	12	je 1,5 kg
3	Donkey Kicks	15 je Seite	
3	Biceps Curls	15 je Seite	je 3,5 kg
3	Po Bridge (langsam)	20	
3	Trizeps Curls	15	3,5 kg
3	Lunges	12 je Seite	
3	Crunches (gerade)	50	
3	Po Bridge (schnell)	20	

Trainingsdauer ca. 40 Minuten