

Sätze	Übung	Wiederholungen	Gewicht
2	Jumping Jacks	30	
2	Squats (Aufwärmen)	30	
3	Squats	20	
3	Side Kicks	20 je Seite	
3	Butterfly	15	je 2,5 kg
3	Donkey Kicks	20 je Seite	
3	Biceps Curls	20 je Seite	je 2,5 kg
3	Front Raises	20 je Seite	2 kg
3	Lunges	10 je Seite	
3	Po Bridge (langsam)	20	
3	Trizeps Kickbacks	10 je Seite	2,5 kg
3	Trizeps Curls	12	4,5 kg
3	Crunches (gerade)	50	

Trainingsdauer ca. 50 Minuten