

Sätze	Übung	Wiederholungen	Gewicht
2	Jumping Jacks	30	
2	Squats (Aufwärmen)	30	
3	Squats	25	
3	Side Kicks	25 je Seite	
3	Back Kicks	25 je Seite	
3	Butterfly	15	je 2,5 kg
3	Bizeps Curls	20 je Seite	je 2,5 kg
3	Trizeps Curls	15	4,5 kg
3	Trizeps Kickbacks	1 je Seite	2,5 kg
3	Donkey Kicks	20 je Seite	
3	Crunches gerade	50	
3	Po Bridge (langsam)	30	

Trainingsdauer ca. 50 Minuten