

Sätze	Übung	Wiederholungen	Gewicht
2	Jumping Jacks	30	
2	Squats (Aufw.)	30	
3	Squats	30	
3	Lunges	12 je Seite	
3	Donkey Kicks	15 je Seite	
3	Donkey Kicks seitlich	15 je Seite	
3	Po Bridge langsam	15	
3	Po Bridge schnell	15	
3	Damen Liegestütze	10	
3	Plank	20 Sek.	

Trainingsdauer ca. 60 Minuten