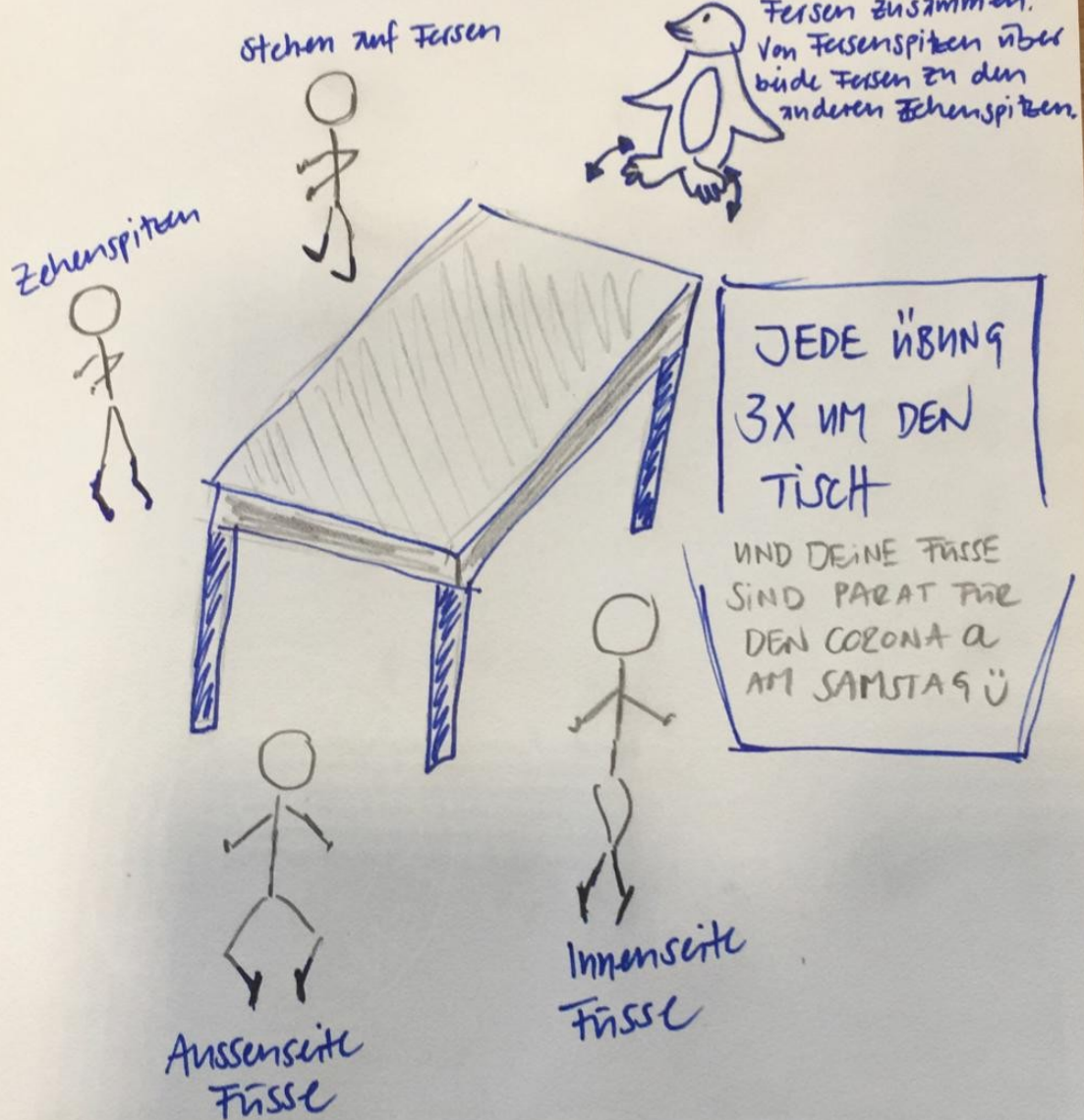


TRAINING @ HOME Mi. 10. März '21

Teil 1. "UME STUBETISCH"



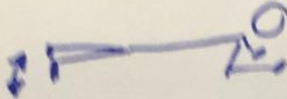
Teil 2

Jede Übung 30 Wiederholungen
2 Durchgänge

Rumpf

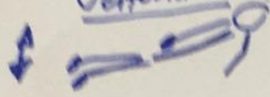
1.

Frontstütze abwechselungsweise 1 Bein heben



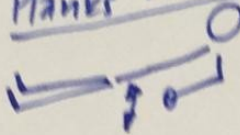
2.

Seitenstütze li oberes Bein anheben + senken.
(Rumpf bleibt schön oben!)



3.

Planks rücklings



4.

Seitenstütze re



5. Frösch sprünge



Viel Spass,
Liebe Gmäss
Fräni