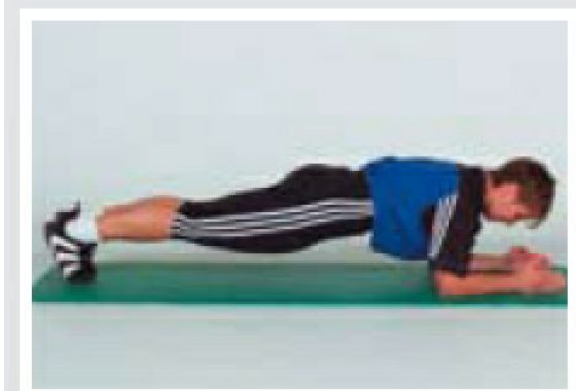


Rumpfkrafttraining 03.03.2021

2 x 30 Sekunden Bein rauf runter rauf runter



2 x 20 seitwärts hoch gehen, nach 20 Seite wechseln usw.



2 x 20 Rücken Kopf hoch nehmen



2 x 20 Hände hoch, 20 links, 20 rechts, 20 links, 20 rechts



2 x 20 Bein seitwärts hoch nehmen, 20 links, 20 rechts, 20 links, 20 rechts



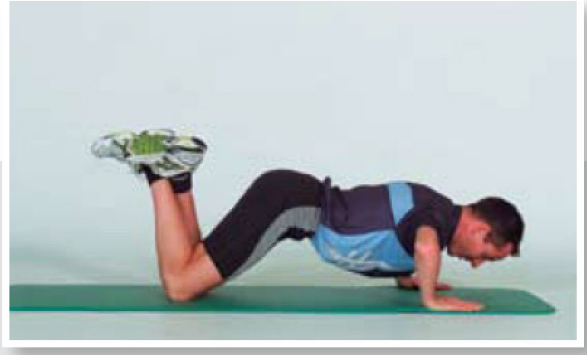
2 x 20 in Knie gehen, 20 links, 20 rechts



2 x 20 auf Vorderfuss gehen, 20 links, 20 rechts, 20 links, 20 rechts



2 x 20 Liegestützen



2 x 20 nach vorne

