

Mittwochstraining @Home


Intervall 45sek. Übung / 15sek. Pause; 1 Durchgang = 10min.

2 oder 3 Durchgänge machen

kursiv = Erweiterte Variante für die Übung

Übungen:

1.	Frontstütze, <i>abwechslungsweise 1 Bein anheben</i>		
2.	Seitenstütze links, <i>Bein anheben und senken</i>		

3.	Planks rücklings, <i>Beine abwechslungsweise anheben</i>		
4.	Seitenstütze rechts, <i>Bein anheben und senken</i>	Siehe Übung 2	
5.	Superman		

6. Planks rücklings, ein Bein gestreckt, mit anderem Bein und Oberkörper rauf & runter



7. Mit Beinen hin- und herschwenken



8. Kniebeuge links,
Bein abgestellt



9. In Hocke seitwärts
gehen, Thera-Band
um Füsse



10. Froschsprünge