Liebe Leute,

heute gibt es einen Trainingsplan, der eure Körpermitte stärkt!

Alle 10 Übungen werden hintereinander trainiert. Bist du mit der Ersten fertig, kannst du mit der zweiten Übung weitermachen.

Du kannst den Durchgang so oft wiederholen, empfohlen werden drei Durchgänge!

Wiederholungen:

Die Übungen sollen so lange ausgeführt werden, bis dein Körper nicht mehr kann.

ÜBUNGEN

1. Rückenstrecker
2. Scheibenwischer Kniebeugen
3. Beckenheben rechte Seite
4. Beckenheben linke Seite
5. Superman
6. Beinheben liegend
7. Po-Lift
8. Sesseldrücken
9. Hand zu Fuß
10. Plank



















