Bauch - Beine - Po

Nicht vergessen:
Warm Up
&
Cool Down

1 Hampelmann

2 Wandsitz

3 Auf der Stelle laufen mit angezogenen

4 Kniebeugen

5 Ausfallschritt abwechselnd

6 Liegestütz

7 Seitlicher Unterarmstütz

8 Sit Ups gerade/seitlich

9 Unterarmstütz

Im Wechsel:
Übung - je 20 Wiederholungen
Pause - 15 Sekunden