

# Space Woman



MEDIUM

LEVEL 1: JE 1 DURCHGANG

LEVEL 2: JE 2 DURCHGÄNGE

LEVEL 3: JE 3 DURCHGÄNGE

	Anzahl	
<p><b>Liegestütz</b> Leichtere Variante: Knie ablegen</p>	15	
<p><b>Crunch</b> Rückenlage einnehmen. Beine gewinkelt hinstellen. Hände seitlich zum Kopf, Ellbogen zeigen seitlich nach aussen. Nun den Oberkörper nach oben ziehen. Die Kraft kommt aus dem Bauch.</p>	15	
<p><b>Seitliche Rumpfbeugen</b></p>	15	
<p><b>Ausfallschritt</b></p>	Je 30 Sek.	
<p><b>Kniebeugen</b> Schulterbreiten Stand einnehmen. Die Knie beugen und das Gesäß nach hinten unten schieben.. Die Knie bleiben dabei über dem Mittelfuss. Dann wieder aufrichten.</p>	15 x	

