

Ironman



PROFI

LEVEL 1: JE 1 DURCHGANG

LEVEL 2: JE 2 DURCHGÄNGE

LEVEL 3: JE 3 DURCHGÄNGE

	Anzahl	
<p>Up down Hund Auf dem Bauch liegend, auf die Arme stützen. Arme sind unter den Schultern. Dann den Po nach oben und hinten ziehen</p>	20	
<p>Liegestütz mit Seitl. Öffnen Im Liegestütz, abwechselnd den Arm seitlich hochziehen und nach oben schauen.</p>	20	
<p>Auf der Stelle laufen</p>	30 Sek	
<p>Seitliches Beinheben Hüftbreit hinstellen. Bein seitlich nach oben heben, zurück aber nicht am Boden abstellen. Nach 20 Wiederholungen, jeweils 3x wippen wieder 20 Wiederholungen</p>	20	
<p>Bauchpresse mit Beinkicks Hinsetzen, Ellbogen abstützen. Beine anwinkeln, dann nach oben strecken.</p>	20	
<p>Hampelmann</p>	30 Sek.	
<p>Auf der Stelle laufen</p>	30 Sek	
<p>Über Kreuz Crunch im Stehen Hüftbreit hinsteh. Rechtes Knie anheben, linker Ellbogen geht zum Knie, dann Seite wechseln.</p>	Je 20	

