

# Iron Woman



PROFI

LEVEL 1: JE 1 DURCHGANG

LEVEL 2: JE 2 DURCHGÄNGE

LEVEL 3: JE 3 DURCHGÄNGE

	Anzahl	
<p><b>Up down Hund</b> Auf dem Bauch liegend, auf die Arme stützen. Arme sind unter den Schultern. Dann den Po nach oben und hinten ziehen</p>	20	
<p><b>Liegestütz mit Seitl. Öffnen</b> Im Liegestütz, abwechselnd den Arm seitlich hochziehen und nach oben schauen.</p>	20	
<p><b>Auf der Stelle laufen</b></p>	30 Sek	
<p><b>Ausfallschritt mit Boxen</b> Zum Ausfallschritt abwechselnd ein Bein weit nach vorne stellen und in die Knie gehen. Das hintere Bein ist gestreckt. Dazu 1x rechts-links Boxen</p>	20	
<p><b>Bauchpresse mit Beinkicks</b> Hinsetzen, Ellbogen abstützen. Beine anwinkeln, dann nach oben strecken.</p>	20	
<p><b>Hampelmann</b></p>	30 Sek.	
<p><b>Auf der Stelle laufen</b></p>	30 Sek	
<p><b>Seitliche Rumpfbeugen mit Kniebeuge</b> Hüftbreit hinstehen, in die Kniebeuge gehen und dort jeweils rechts links eine seitliche Rumpfbeuge machen.</p>	Je 20	