

PROFI

LEVEL 1: JE 1 DURCHGANG

LEVEL 2: JE 2 DURCHGÄNGE

LEVEL 3: JE 3 DURCHGÄNGE

		Anzahl
<p>Liegestütz mit Sprung/Burpees Gestreckt in die Luft springen, mit den Händen in den Liegestütz laufen, zurück und wieder in die Luft springen.</p>	20	
<p>T-Stand mit seitlicher Beinabduktion Seitliche Stützposition mit gestreckten Armen und Beinen. Die stützende Hand ist direkt unter der Schulter. Dann das obere Bein abheben, senken und ganz abzulegen. Dann Seite wechseln</p>	20	
<p>Kniebeugen mit Seitenkick Kniebeuge machen, beim Hochkommen, einmal links dann rechts seitlich Kicken</p>	20	
<p>Bauchpresse mit Beinkicks Hinsetzen, Ellbogen abstützen. Beine anwinkeln, dann nach oben strecken.</p>	20	
<p>Hampelmann</p>	30 Sek.	
<p>Bergsteiger/Mountain-Climber Breitbeinig in die Kniebeuge gehen, dann seitliche Rumpfbeugen machen.</p>	Je 20	

