

Tag 1



Übung 1: Wadenextensions 10x



Übung 2: Sumo Squats 10x



Übung 3: Leg Kicks 10x pro Bein



Übung 4: Leg Kicks liegend 10x pro Bein



Übung 5: Hips Extensions 10x, bei der letzten Wiederholung Pobacken 10 Sek. Anspannen



Übung 6: Lateral Raises 8x



Übung 7: Front heben 8x



Übung 8: Russian Twists 10x pro Seite



Übung 9: Side Bends 10x pro Seite

