

Beine & Booty II

Warmup:

- Seilspringen (2x30sec)



- Joggen auf der Stelle (2x30sec)



Kräftigung:

- **Sidesteps (3x10 je Seite)**



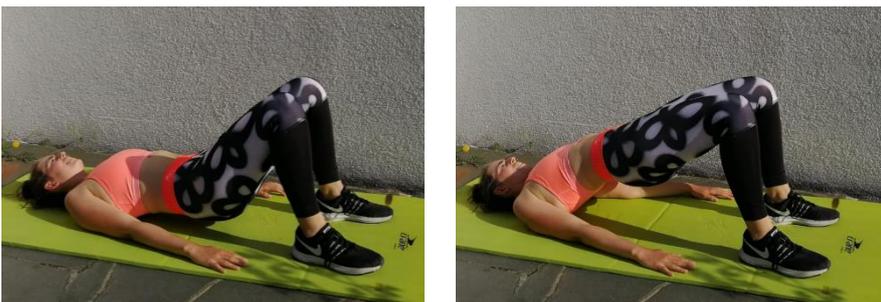
- **Ausfallschritte (3x10 je Bein)**



- **Sumo Squats (3x10)**



- **Bridging (3x10)**



- **Bridging 1 Bein (3x10 je Seite)**



- **Donkey kick (3x10 je Bein)**



- **Dirty dog (3x10 je Bein)**



- **Aufrichten aus Kniestand (3x15)**



- **Kniebeuge (3x15)**



- **Bein Abspreizen - Strecken (3x10 je Bein)**



- **Waden heben (3x20)**



Finisher:

- Skater Lunges (10x je Seite)



- Sumo Squat Sprünge (10x)



Cool down:

- Hund



- 9er



Viel Spaß!