

Rumpf - Rücken

Kräftigung:

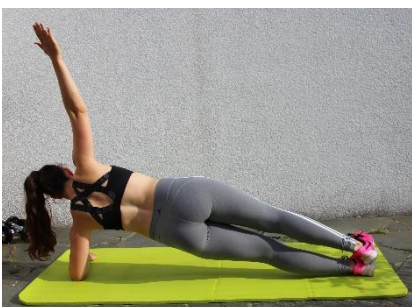
1. Plank



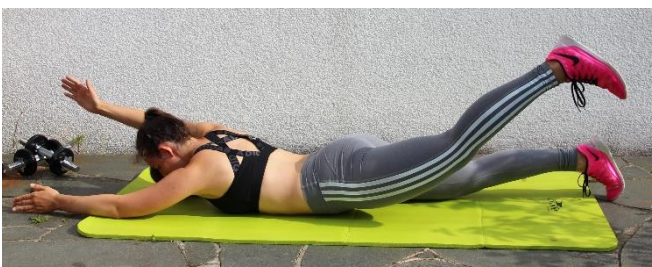
2. Schneeeengel in Bauchlage



3. Sideplank



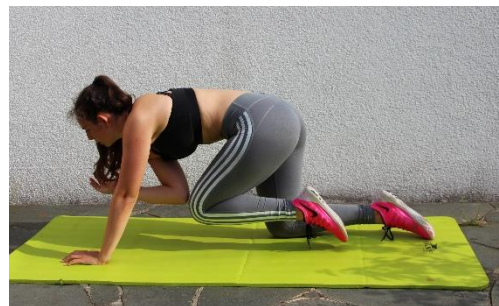
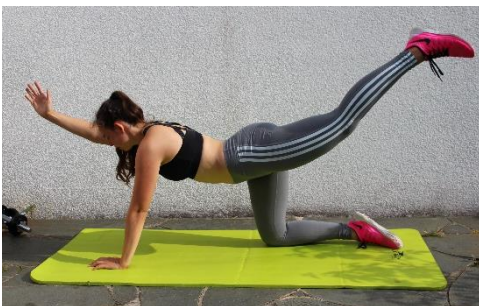
4. Diagonales Pendel



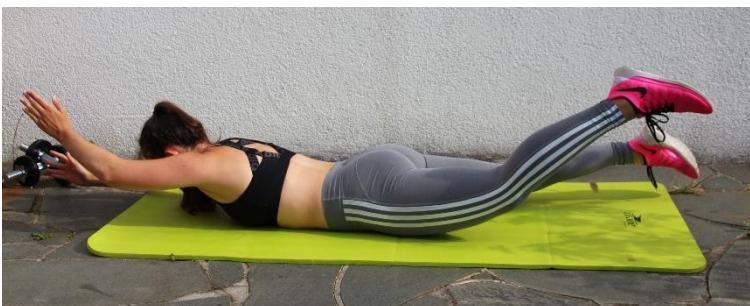
5. Latdrücken



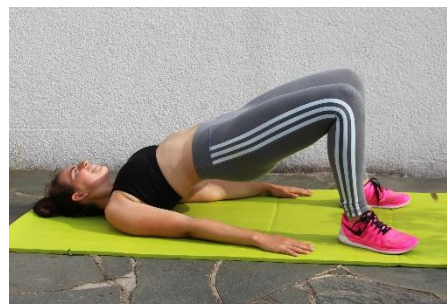
6. 4-Füßler mit Zusatz



7. Schwimmer



8. Bridging (mit Zusatz)





9. Arme nach hinten ziehen - Schulterblätter zusammen



10. Superman



Durchführung:

40sec Belastung - 20sec Pause → 2 Durchgänge

Viel Spaß!