

Beine & Booty

Warmup:

- Hampelmänner (3x20)
- Kniende Standups (2x10)



Kräftigung:

1. Ausfallschritte reverse (3x8)



2. Gesprungene Sumo Squats (3x8)



3. Überkreuzte Ausfallschritte pulsierend (3x8 je Bein)



4. Stufen Kniebeugen



Durchführung:

Warmup:

- 3x20 Hampelmänner
- 2x10 Kniende Standups

Kräftigung: (3x – Pause: 2 min)

- je 8 Ausfallschritte reverse (nach hinten) im Wechsel
- 8 gesprungene Sumo Squats
- je 8 überkreuzte Ausfallschritte pulsierend
- 8 Stufen Squats (tief - mittel - hoch)

Dehnen

Viel Spaß :)