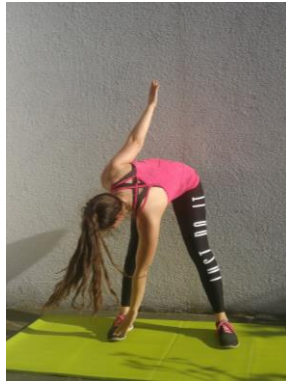


Full Body Workout III

Warmup:

- **Wide Stand Toe Touch (20x)**



- **Side Lunges (10x je Seite)**



- **Raupe (10x)**



Kräftigung:

1. Jump Squats (20x)



2. Reverse Lunges (10x je Seite)



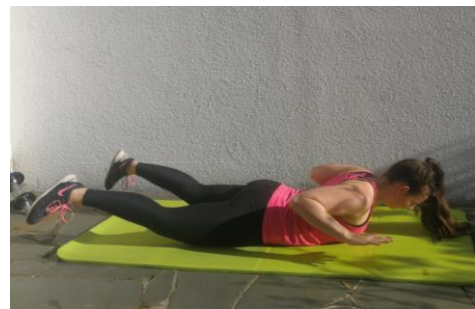
3. Plank Push Ups (10x)



4. Triceps Push Ups (10x)



5. Superman + Row (15x)



6. One Leg Glute Bridge (10x je Bein)



7. Bridging



8. Seitliches Beinheben (15x je Seite)



9. Crunches (15x)



10. Flutter Kicks (15x)



11. Mountain Climber (10x)



12. Plank Jumps (10x)



Durchführung:

- Warmup
- **Kräftigung:**
Kurze Pausen:
Nur für Positionswechsel - sonst nahtloser Übergang
- Dehnen/Auslockern

Viel Spaß :)