

Beine

Durchführung:

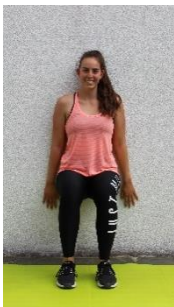
- 30sec je Übung - 2 Übungen ohne Pause direkt hintereinander
- 4x Duo (bei einseitigen Übungen 2x re, 2x li)
- 30sec Pause nach Doppelpack
- Zwischen den Übungsduos 1 min Pause → dann nächstes Duo

1. Duo

- Kniebeuge

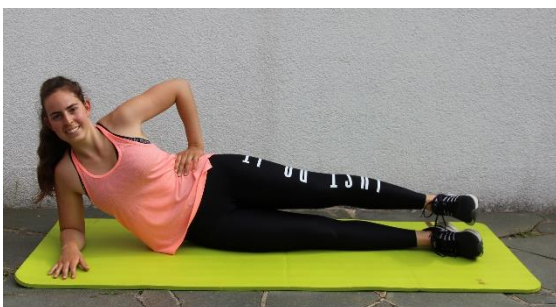


- Wandsitzen



2. Duo

- Abduktoren



- Adduktoren

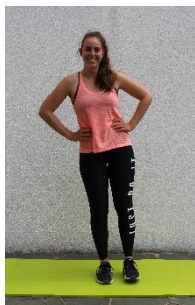


3. Duo

- Seitliche Ausfallschritte

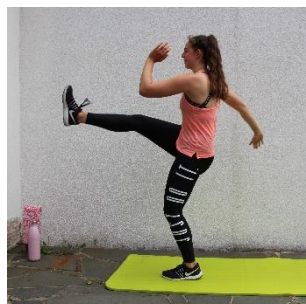
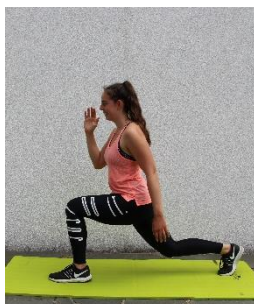


- Beinheben seitlich



4. Duo

- Ausfallschritte (mit Kick)



- Bein nach Hinten

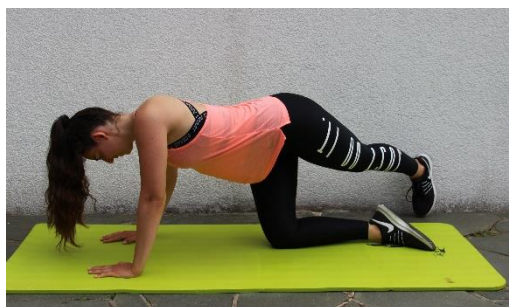
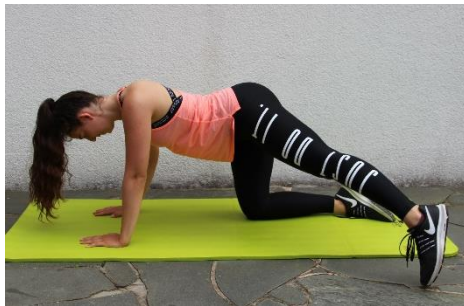


5. Duo

- Bridging



- 4-Füßler in&out



Viel Spaß!