

Kraftübungen Buchstabensalat

10

Liegestütz

3

Hohe Wechselsprünge mit Überkreuzen

44

Kniebeuge

6

Burpee

14

Klimmzug

13

Umgekehrtes Rudern am Tisch

11

Dip

21

Unterarmstütz

26

T-Stand

29

Crunch

31

Klappmesser

35

Beckenlift

38

Zweipunktstütz

42

Paddeln in Bauchlage

46

Ausfallschritt

49

Beckenheben

55

Wirbelsäulenmobilität im Vierfüßlerstand

58

Seitliche Rumpfdehnung

60

Sitzende Vorbeuge

Schwanz

Situps with Twist

Halbspagat