

Oberkörper mit Körperspannung und Fokus auf einen aufrechten Rücken



Squad mit Gewicht 3x10
Achte Bitte auf einen angespannten Bauch und aufrechten Rücken.
Diese Übung bietet Stabilität für Rücken und Bauch.



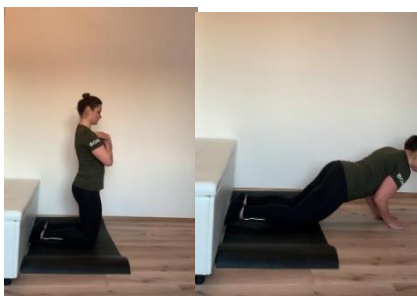
Rum. Kreuzheben 3x10
Gewicht nah am Körper
Wichtig:
Becken nach hinten strecken,
Aufrechte Haltung



JumpSquad - Fortgeschrittene 3x10



Bulgarien Split Squad -
Fortgeschrittene 3x10



Hinterer Oberschenkel „Lift Up“
Fortgeschrittene 3x 8-10



Good Mornings 3x10-15
Achte darauf, dass dein Rücken aufrecht ist

Übungen auf eigene Verantwortung und Körpereinschätzung ausführen. – Viel Spaß, Eure Mel 😊