


Complete Body Workout



Serie 1	Serie 2	Serie 3
<p>Bounced Deep Squat Lunge</p> 	<p>Slow Squat V Step Variation</p> 	<p>Kang Squat</p> 
<p>Rücken und Gesäß</p> 	<p>Hand to Toe – Variation (Gesäß)</p>  <p>Ausgangsposition: Re Hand auf li Fuß, Aufstehen, li Hand auf re Hüfte. Progression:</p>	<p>Vordere Bauchmuskulatur</p> 
<p>Seitliche Bauchmuskulatur</p> 	<p>3xChildposition + 1 Plank</p>  <p>(Variation Child)</p> <p>(Wechsel aus hoher und tiefer Plank)</p>	<p>Seated Core</p> 

Bauch Beine Po (Ein klassiker im neuen Gewand)

I Block

<p>Walking Squat Lunge</p> 	<p>Opposite Arm Leg Raise</p> 	<p>Rumpf-Aufrollen</p> 
--	---	--

II Block

<p>Bounced Wide Squat Burpee</p> 	<p>Push up</p> 	<p>Glute Workout</p> 
--	--	--

III Block

<p>"Get up" Lunge</p> 	<p>Lateral Crunch</p> 	<p>Oblique Stabilization</p> 
---	---	--

Notizen:
