

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> 

