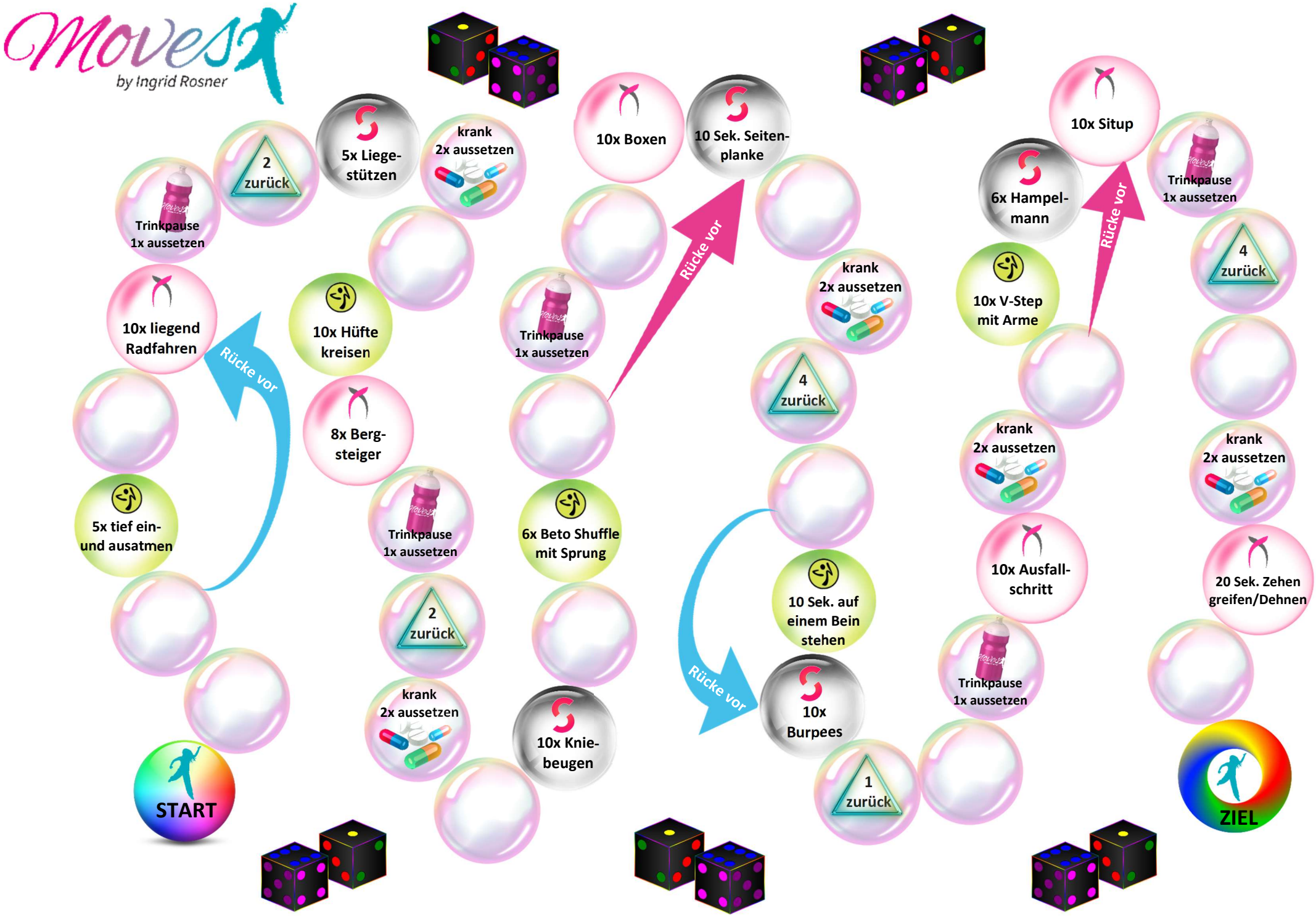
Moves
by Ingrid Rosner
START
5x tief ein- und ausatmen
10x liegend Radfahren
Trinkpause 1x aussetzen
2 zurück
5x Liege-stützen
krank 2x aussetzen
10x Hüfte kreisen
8x Berg-steiger
Trinkpause 1x aussetzen
2 zurück
krank 2x aussetzen
10x Knie-beugen
Trinkpause 1x aussetzen
6x Beto Shuffle mit Sprung
10x Boxen
10 Sek. Seiten-planke
Rücke vor
krank 2x aussetzen
4 zurück
10 Sek. auf einem Bein stehen
10x Burpees
1 zurück
Rücke vor
Rücke vor
10x V-Step mit Arme
6x Hampel-mann
10x Situp
krank 2x aussetzen
10x Ausfall-schritt
Trinkpause 1x aussetzen
Trinkpause 1x aussetzen
4 zurück
krank 2x aussetzen
20 Sek. Zehen greifen/Dehnen
ZIEL