

1

Miniband Sidewalk Liegestütz



2 Minibänder

3x rechts dann 3x links bis Zeit vorüber

2

Russian Twist



2 Pezzibälle, 2 Medizinbälle 3kg

1x rechts dann 1x links bis Zeit vorüber

3

Hartschaumrolle Latissimus



2 Hartschaumrollen

10x rechts dann 10x links bis Zeit vorüber

4

Rotationsliegestütz



**1x rechts rotieren + Liegestütz dann 1x links bis Zeit
vorüber**

5

Kreuzheben einbeinig



4 Kurzhanteln

6x rechts dann 6x links bis Zeit vorüber

6

Mobilisation Brustwirbelsäule



**2 Hartschaumrollen, rollen zwischen Schulterblätter
und unteren Rippenbogen**

7

Außenrotation Kurzhantel



2 Kurzhanteln

15 x links, 15 rechts bis Zeit vorüber

8

Seitstütz, unteres Bein heben



2 Turnmatten

12x rechts dann 12x links bis Zeit vorüber

9

Beckenheben nach Gray Cook



2 Turnmatten

6x rechts dann 6x links bis Zeit vorüber

10

Einbeinige Kniebeuge



2 Hanteln, Hand bis zum Boden

6x rechts dann 6x links bis Zeit vorüber

11

Körperstabilisation an Ringen



bis Zeit vorüber

12

Massage seitl. Oberschenkel



2 Hartschaumrollen

10x rechts dann 10x links bis Zeit vorüber