

Dein Workout im Überblick:

-Ganzkörper- - ca. 20min

1. Mobilisation:

- Schulterkreisen rückwärts 10 Wdh.
- Seitneige 5 Wdh. pro Seite
- Beinkreisen 5 Wdh. pro Seite
- Oberkörperrotation 5 Wdh. pro Seite

2. Kräftigung (2 Durchgänge):

- Kniebeugen - *Oberschenkelvorderseite, Gesäß* 15 Wdh.
- Beinabduktion seit- *Oberschenkelaußenseite, Gesäß* 10 Wdh. pro Seite
- Beinabduktion hinten- *Oberschenkelrückseite, Gesäß, Rückenstrecker* 10 Wdh. pro Seite
- Oberkörperrotation - *Rückenstrecker, Bauch* 10 Wdh. pro Seite
- Vierfüßlerstand-Diagonale - *Rücken, Gesäß, Arme* 15 Wdh. pro Seite
- Fersen-Crunch - *Bauch (vorrangig seitlicher)* 10 Wdh. pro Seite
- Klappmesser gebeugt - *gerader Bauch* 15 Wdh.

Dehnung:

je 10 Sekunden halten

- Langer Sitz - *Oberschenkelrückseite, Wade, Rücken*
- Ausfallschritt seitlich - *innerer Oberschenkel*
- Kopfneige - *Nacken, Hals*