

Rumpfstabilisation



	<i>Warm-Up</i>	<i>Wdh</i>
1	Hampelmann	20x
2	Sumo's	10x
3	Bergsteiger	10x (p.S.)
4	Hock-Streck-Sprung	10x
5	Liegestütz	5x

2x Runden

	Plan A	<i>Wdh</i>
1	Unterarmstütz	60 Sek
2	Käfer	30x
3	Beckenlift (halten)	60 Sek
4	Liegestütz	15x
5	Kniebeuge (halten)	60 Sek
6	Klappmesser	20x
7	Satellit	15x (p.S.)
8	Delfin	20x

3x Runden,

Alle Übungen hintereinander weg,
nach jeder Runde 1-2 Min Pause

Bemerkungen

- 4 ggf. auf Knien oder Hände erhöht absetzen
- 5 Hintern auf Kniehöhe, Arme vor der Brust gekreuzt,
ggf. mit Medizinball oder ähnlichem
- 7 ggf. mit Flasche oder ähnlichem in der Hand
- 8 <https://www.youtube.com/watch?v=V5JLXeNGvhg>