

Rumpfstabilisation

Warm-Up

Wdh

1	Hampelmann	20x
2	Sumo´s	10x
3	Hand-Walks	6x
4	Power-Jacks	10x
5	Liegestütz	5x

2x Runden

Plan B

Wdh

1	Side-Plank	45 Sek p.S.
2	Fullies	30x
3	Schwimmer	10x p.S.
4	Liegestütz	15x
5	Beckenlift (Bein strecken)	15x p.S.
6	Beinheber	15x
7	Bergsteiger	10x p.S.
8	Hand-Walks	7x

3x Runden ,

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

Bemerkungen

- 1 <https://www.youtube.com/watch?v=IkMmABQ9SkM>
- 4 ggf. auf Knien oder Hände erhöht absetzen
- 5 Hüfte durchgestreckt halten, abwechselnd Bein strecken