

Tabata von oben nach unten

20s/10s

8 Sätze

Kniebeugen

2x Arme nach oben
2x Arme zur Seite auf
Schulterhöhe
2x Arme nach vorn
2x Arme von der Seite nach
vorn und zurück

Skater

Arme werden zum
gegenüberliegenden Fuß
geführt

Mountain-Climber

4x Knie gerade
4x Knie am Ellenbogen nach
außen

Ausfallschritte

4x nach vorn
4x nach hinten

Seitstütz

4x mit Durchreihe
4x mit Tailienstretch

Bauchpower

4x Käfer
4x Bauchpressen

Stütz in Bewegung

2x Hände abw. zur Schulter
2x Walk outs
2x Knie zum Boden
2x Füße abw. heben

Po-Heber

4x Knie Richtung Bauch
4x Beine gestreckt zur Decke
heben
