



Streching diverse Übungen

1. Crunches mit angezogenen Beinen x 3 Sätze
2. Hände über die knie schieben x 3 Sätze
3. Beide Beine auf 90° anziehen x 3 Sätze
4. Beine kreuzen x 3 Sätze
5. Beine rauf und runter x 3 Sätze
6. Russian Twist x 3 Sätze
7. Beine seitlich werfen x 3 Sätze
8. Käfer x 3 Sätze
9. Superman x 3 Sätze
10. Tristan Style x 3 Sätze
11. Szizo x 3 Sätze
12. Good Morning x 3 Sätze

Blackroll diverse Übungen