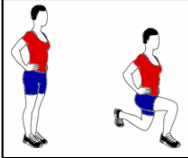
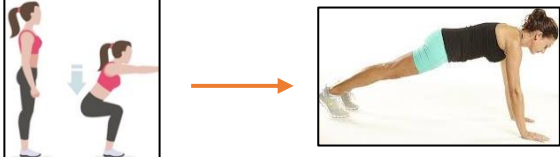
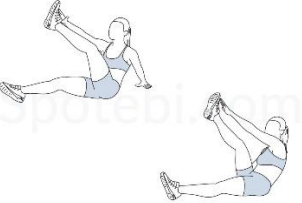


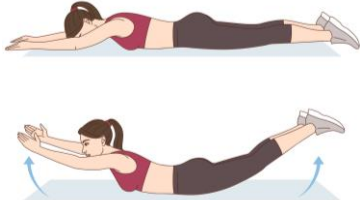



Kraft-Training GETI

pro Übung mind. 30 Sekunden, 10 Sekunden Pause

<p>1. Stehen - Ausfallschritt nach vorne RE - zurück - Ausfallschritt nach vorne LI (immer abwechseln)</p>	
<p>2. Burpees in Liegestützposition</p>	
<p>3. Klappmesser Diagonal abwechselnd, langsam</p>	
<p>4. Seitstütz RE auf Ellbogen, mit Auf- und Abwärtsbewegung Hüfte</p>	
<p>5. Seitstütz LI auf Ellbogen, mit Auf- und Abwärtsbewegung Hüfte</p>	
<p>6. C- auf Bauch Hände hinter Kopf verschränken, Hochziehen mit Rücken</p>	
<p>7. An Wand hocken</p>	
<p>8. Handstand an Wand</p>	