

| Was:                         | Sätze:   | Timing: | Pausen:     |
|------------------------------|----------|---------|-------------|
| A1 Kniebeugen, Fersen erhöht | 4x10.    | 3010.   | 60sek Pause |
| B1 Liegestütz, Hände erhöht. | 4x6-8.   | 3010.   | 45sek Pause |
| B2 Rückenstrecken, liegend   | 4x12-15  | 2010.   | 45sek Pause |
| C1 Plank, gerade             | 2x30 sek | 1010.   | Keine Pause |