

# FITNESS WORKOUT

WIEDERHOLEN SIE JEDE ÜBUNG 3 MAL



## SQUAT

15 Wiederholungen



## RUSSIAN TWIST

30 Wiederholungen je Seite



## GENEIGTER AUSFALLSCHRITT

12 Wiederholungen



## PILATES ROLL-UP

10 Wiederholungen



## UNTERARMSTÜTZ MIT BEINHEBEN

20 Wiederholungen je Seite



## PUSH-UPS

10 Wiederholungen



## AUSFALLSCHRITT

10 Wiederholungen je Seite



## TRIZEPS DIP

20 Wiederholungen



## SQUAT MIT SIDEKICK

12 Wiederholungen je Seite