

**1. Kräftigung der Bauchmuskulatur**

Drei Sätze je 30 Wiederholungen mit einer Minute Pause.

**1. Kräftigung der Bauchmuskulatur**

Drei Sätze je 30 Wiederholungen mit einer Minute Pause.

**2. Kräftigung der langen Rückenmuskulatur**

Drei Sätze je 15 Wiederholungen mit einer Minute Pause. -
Langsame Bewegungsfrequenz

**2. Kräftigung der langen Rückenmuskulatur**

Drei Sätze je 15 Wiederholungen mit einer Minute Pause. -
Langsame Bewegungsfrequenz

**4. Kräftigung für Brust-, Schulter- und Bauchmuskulatur mit hohem koordinativem Anteil**

Drei Sätze je 15 Wiederholungen mit einer Minute Pause.

**4. Kräftigung für Brust-, Schulter- und Bauchmuskulatur mit hohem koordinativem Anteil**

Drei Sätze je 15 Wiederholungen mit einer Minute Pause.



6. Kräftigung der Hüftstrecker mit Anteilen im Oberschenkel, Rücken und Gesäß



Drei Sätze je 30 Wiederholungen mit einer Minute Pause.



6. Kräftigung der Hüftstrecker mit Anteilen im Oberschenkel, Rücken und Gesäß



Drei Sätze je 30 Wiederholungen mit einer Minute Pause.



7. Kräftigung der Rumpf- und Oberschenkelmuskulatur



Drei Sätze je 15 Wiederholungen mit einer Minute Pause.



7. Kräftigung der Rumpf- und Oberschenkelmuskulatur



Drei Sätze je 15 Wiederholungen mit einer Minute Pause.



9. Kräftigung der Rückenmuskulatur



Drei Sätze je 30 Wiederholungen mit einer Minute Pause.



9. Kräftigung der Rückenmuskulatur



Drei Sätze je 30 Wiederholungen mit einer Minute Pause.