

Rumpftraining Level 2

Benötigte Ausrüstung: Wand

Aufwärmen nicht vergessen!

Übungsname	Bild	QR-Code	Videolink	Trainingsinfos	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Rumpfstütz Level 2			https://bit.ly/3vTsPXS	Dauer (30-60 Sek.)				
Bauch: Beinheben statisch Level 2	 		https://bit.ly/4ayvNiz	Dauer (30-60 Sek.)				
Seitstütz Level 2 (links)			https://bit.ly/442vgbz	Dauer (30-60 Sek.)				
Seitstütz Level 2 (rechts)	 		https://bit.ly/442vgbz	Dauer (30-60 Sek.)				
Wirbelsäule aufrollen			https://bit.ly/3JmNela	Dauer (30-60 Sek.)				
Anzahl Runden + Pausendauer je Runde (1-3 Min.)								