

# 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