



„Oh, du fröhliches Workout“

10 Übungen: Diese Übungen sind ein Vorschlag für dein Basistraining. Du kannst natürlich jederzeit auch andere Übungen dazunehmen.

Pausen: nach jeder Übung mindestens 30 Sekunden

Wann: am besten täglich 30 Minuten lang!

1. Warm UP: Skaterschritte
2. Warm UP: Paper Roll Jumps
3. Brust: Chinesischer Liegestütz
4. Rücken: Holzhacken
5. Beine: Side Step mit Innenrotation
6. Bauch: Roll In
7. Mit Ball: Klatschen und Fangen
8. Brust: Handtuchcurls
9. Rücken: Paper Roll
10. Bauch: Russian Twist mit Ball