

100er - Training

	(1) Tag	(2) Tag	(3) Tag	(4) Tag
1) HAMPELMANN	· 2	· 2 +++	²	²
2) RUSSIAN TWIST			2 · +	²
3) KNIEBEUGEN		²	+++ +++ +++ +++	+++ +++ +++ +++
4) CHUNCH				
5) GLUTE BRIDGE		²	· 2	²
6) BICYCLE KICKS	+++ +++ +++ +++	²	+++ +++ +++	+++ +++ +++ +++
7) FEET KICK	+++ +++ +++ +++	²	 	²
8) SPIDER PLANK	+++ +++ +++ +++	²	²	²
9) ANVERSEN	+++	²	²	²
10) AUSFALLSCHRITTE	— — — —		²	²