

STATION 3

Stützen



Durchführung:

Die Hände etwas weiter als schulterbreit auf dem Brett positionieren. Danach in den Liegestütz springen. Rumpf und Gesäß anspannen, sodass der Körper eine gerade Linie bildet.

Wiederholung:



30 sek. halten



1 min. halten