

B	I	N	G	O
Sit-ups (links)	Armkreise (links)	Heel touches	Plank (rechts)	Liegestütze
Bicycle crunches	Sit-ups	Plank	Armkreise (rechts)	Side leg raise
Sit-ups (rechts)	Beckenheben - ein Bein heben	Knie zum Ellbogen im Vierfüßlerstand	Kniebeuge	Schulterdrücken an der Wand
Kristin's Lieblingsübung	Plank (links)	Katze - Kuh	Mountain climber	Beckenheben - heben & senken
Plank to Pushup	Dips (an der Bank)	Superman	Hampelmann	Kerze

B	I	N	G	O
Sit-ups (rechts)	Beckenheben - ein Bein heben	Side leg raise	Armkreise (rechts)	Beckenheben - heben & senken
Hampelmann	Schulterdrücken an der Wand	Knie zum Ellbogen im Vierfüßlerstand	Liegestütze	Plank (links)
Bicycle crunches	Heel touches	Plank	Mountain climber	Sit-ups (links)
Kristin's Lieblingsübung	Dips (an der Bank)	Sit-ups	Katze - Kuh	Plank (rechts)
Plank to Pushup	Superman	Kerze	Armkreise (links)	Kniebeuge

B	I	N	G	O
Schulterdrücken an der Wand	Mountain climber	Dips (an der Bank)	Hampelmann	Katze - Kuh
Beckenheben - heben & senken	Kerze	Bicycle crunches	Knie zum Ellbogen im Vierfüßlerstand	Sit-ups (links)
Kristin's Lieblingsübung	Plank to Pushup	Plank	Beckenheben - ein Bein heben	Sit-ups
Sit-ups (rechts)	Plank (links)	Superman	Armkreise (rechts)	Armkreise (links)
Kniebeuge	Side leg raise	Plank (rechts)	Heel touches	Liegestütze