

20x Sit-Ups	1m Beine heben	1m Planke	20x Hanteltraining	1m Wandsitzen
1m Beine heben rechts	20x Liegestütz	20x Crossover-Crunshes	1m Beine heben	20x Liegestütz
20x Sit-Ups	1m Beine heben links	1m Planke rechts	1m Planke rechts	20x Kniebeugen
1m Wandsitzen	20x Hanteltraining	1m Planke links	20x Crossover-Crunshes	1m Beine heben links
20x Kniebeugen	1m Beine heben rechts	20x weite Kniebeugen	1m Planke	1m Planke links

20x Sit-Ups	1m Beine heben links	20x Liegestütz	1m Beine heben	1m Beine heben links
1m Planke	20x Kniebeugen	1m Planke rechts	1m Wandsitzen	20x Hanteltraining
1m Beine heben rechts	1m Planke	20x Crossover-Crunshes	20x Crossover-Crunshes	20x Sit-Ups
1m Wandsitzen	1m Beine heben rechts	20x Liegestütz	1m Planke links	20x Hanteltraining
20x Kniebeugen	20x weite Kniebeugen	1m Planke links	1m Beine heben	1m Planke rechts

20x Kniebeugen	20x Crossover-Crunshes	1m Beine heben rechts	1m Planke	1m Planke links
1m Beine heben links	1m Planke links	1m Beine heben rechts	1m Planke rechts	20x Sit-Ups
1m Wandsitzen	20x Kniebeugen	20x Crossover-Crunshes	1m Beine heben links	20x Liegestütz
20x Sit-Ups	20x Hanteltraining	20x weite Kniebeugen	1m Beine heben	1m Beine heben
1m Planke rechts	20x Liegestütz	20x Hanteltraining	1m Planke	1m Wandsitzen