

Ausfallschritte/Lunges/Split Squat



Fitnessstudio im Klassenzimmer

Rückenstrecken/Superman am Sessel



Beinstrecken im Sitzen



Squat Jump



Liegestütze am Boden/Sessel; vom Sessel



Bergsteigen



Russian Twist



Vorgebeugter Latzug



Plank-Variationen/Unterarmstütz (rücklings), Seitstütz

