

TITEL Aktivierung
SPORTLER Sönke Hachmann
EQUIPMENT Matte

1 Runde		Hüftheben Fersen auf dem Boden, Arme nach oben gestreckt	8 mal	
1 Runde		Hüftheben einbeinig eine Ferse auf dem Boden, anderes Bein gebeugt	8 mal	R+L Seite
1 Runde		Hüftheben einbeinig eine Ferse auf dem Boden, anderes Bein nach oben gestreckt	8 mal	R+L Seite
1 Runde		Hüftbrücke marschierend	8 mal	R+L Seite
1 Runde		Liegestützposition einarmig mit Arm abheben	8 mal	R+L Seite
1 Runde		Liegestützposition einarmig mit Schulter taps	8 mal	R+L Seite
1 Runde		Liegestützposition Füße alternierend abheben	8 mal	
1 Runde		Liegestützposition Beine anziehen	8 mal	R+L Seite
1 Runde		Unterarmstütz diagonal abheben	8 mal	R+L Seite
1 Runde		Liegestütz	8 mal	
2 Runden		Seitstütz Füße übereinander	15 Sekunden	R+L Seite
2 Runden		Seitstütz oberes Bein angezogen	8 mal	R+L Seite
2 Runden		Seitstütz unteres Bein angezogen	8 Sekunden	R+L Seite
2 Runden		Seitstütz mit Rotation	8 mal	R+L Seite
1 Runde		Split Squat	8 mal	R+L Seite

TITEL **Aktivierung**
SPORTLER **Sönke Hachmann**
EQUIPMENT **Matte**

1 Runde		Good Morning	8 mal	
1 Runde		YTW im Stehen, nach vorn gebeugt	8 mal	
1 Runde		Einbeinstand dynamisch	5 mal	R+L Seite
1 Runde		Streckung zu AGP	5 mal	