

Burpee	<p>L1 ohne Jump L2 mit Jump</p> <p>Wichtig: Füsse hinten schmal, vorne breit Rumpf bleibt stabil</p>	2/2 , 1/1
--------	--	-----------

Block 3

Einbein-Squats Challenge	<p>L1 mit Vorfusskontakt (Stützrad) L2 so wenig Kontakt wie möglich L3 Einbeinstand mit Armen vor</p>	2/2
Burpee & Running	<p>L1 Burpee ohne Jump L2 Burpee mit Jump</p> <p>Stabiler Rücken bei Burpee</p>	<p>4 x Burpee 2/2 1MB Running</p>

Block 4

Knee Crunch & Core Twist	<p>Knee Crunch: Neutraler Rücken Core-Ansteuerung Core Twist: neutraler Rücken, Core Aktivierung und Armachsen beachten</p>	2/2 1/1
Mini Crunch	<p>Neutrale Rückenposition Transversus aktivieren auf Schulterblattspitzen hoch Arme dazu nehmen – Rücken stabil neutral halten</p>	2/2 1/1
Cris Cross	<p>Neutrale Rückenposition Transversus aktivieren L1 Füsse flex am Boden, Bein von unten, diagonal mit Rumpf L2 Beine 90/90, mit Fersenschub</p>	2/2 , 1/1