

## Workout Challenge Woche 1



### Standing calf raise

Aus dem Stand die Fersen vom Boden abheben und wieder absenken ohne dass diese den Boden wieder berühren.



### Lateral lunges

Aus dem Stand im Wechsel einen Ausfallschritt nach rechts und links machen.



### Reverse plank

Die Hände unter die Schultern setzen und den Körper angespannt abheben. In dieser Stellung halten.



### Heel touches

In Rückenlage die Füße aufstellen. Aus dieser Position abwechselnd mit der rechten Hand die rechte Ferse und mit der linken Hand die linke Ferse berühren. Die Schulterblätter bleiben während der gesamten Übung abgehoben.



### Knee drop

In der Rückenlage die Knie im rechten Winkel anheben. Dann im Wechsel die Knie nach rechts und links zum Boden führen. Achtung, der Rücken bleibt fest auf dem Boden liegen.



### Superman

Aus der Bauchlage Füße und Arme gleichzeitig abheben und halten.