

## Workout Challenge Woche 11



### Running

Auf der Stelle laufen. Dabei die Knie möglichst bis zur Hüfte anheben.



### Curtsey lunge

Im Stand wird das linke Bein hinter dem rechten Bein gekreuzt. Dabei möglichst tief hinuntergehen. Anschließend das rechte Bein hinter dem linken Bein kreuzen.

Tipp: Für mehr Intensität den Beinwechsel springend vornehmen.



### Leg pull

Im Sitz werden die Arme werden rücklings aufgesetzt. Die Hüfte abheben, sodass der Körper eine gerade Linie bildet. Nun im Wechsel das rechte und linke Bein 90° anheben.



### Box banana

Aus der Rückenlagen werden die Arme und Beine zur Brust herangezogen. Nun werden Beine und Arme lang gestreckt ohne den Boden zu berühren. Anschließend wieder anziehen. Beide Positionen im Wechsel einnehmen.



### Side leg lift

In der Seitenlage beide Beine abheben und wieder senken ohne dass die Füße abgelegt werden. Nach der Wiederholungszahl erfolgt der Seitenwechsel.



### Plank rotation

In die Liegestützposition gehen. Nun die rechte Hand abheben und nach oben führen. Dabei den Körper 90° aufklappen. Anschließend wieder in die Liegestützposition gehen und dann die andere Seite aufklappen.