

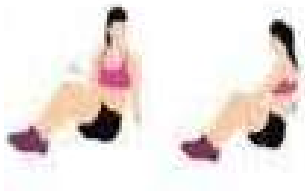
## Workout Challenge Woche 12



### Plank jacks

In die Liegestützposition gehen. Nun die Füße mit einem kleinen Sprung öffnen und wieder schließen.

Tipp: Wer nicht Springen möchte kann auch die Füße nacheinander nach außen setzen.



### Russian twist

Im Sitz die Beine vom Boden abheben. Nun die Beine im Wechsel nach rechts und links führen ohne sie abzusetzen. Die Arme jeweils gleichzeitig zur anderen Seite bewegen.



### Table dip leg raise

Im Sitz Arme und Beine aufstellen und den Po nach oben führen. Nun ein Bein anheben. Aus dieser Position den Po absenken und wieder anheben. Die Wiederholungszahl jeweils mit rechten und linkem Bein gehoben ausführen.



### Reverse crunch

In der Rückenlage die Beine anwinkeln. Aus dieser Position die Knie so eng wie möglich zur Brust heranziehen und wieder lösen. Der Po sollte sich bei der Übung leicht vom Boden abheben.



### Single leg hamstring raise

In der Rückenlage ein Bein aufstellen, das andere Bein nach oben strecken. Nun den Po abheben und nach oben führen. Aus dieser Ausgangsposition die Hüfte absenken und wieder anheben. Den Po dabei nicht ablegen. Nach der Wiederholungszahl die Beine wechseln.



### Lunge jumps

In den Ausfallschritt nach vorne gehen. Aus dieser Position mit einem Sprung die Beine wechseln und erneut im Ausfallschritt landen. Nun ist das andere Bein vorne.

Tipp: Wer nicht Springen möchte fixiert das linke Bein und macht mit dem rechten Bein im Wechsel einen Ausfallschritt vor und rück. Nach der Wiederholungszahl das Bein wechseln.