

## Workout Challenge Woche 4



### Plank

Mit den Unterarmen aufstützen, die Zehen auf dem Boden und den Körper mit Spannung abheben und halten. Der Kopf schaut zum Boden.



### Donkey kick

Den Vierfüßlerstand einnehmen und ein Knie abheben. Den Fuß Richtung Decke führen, sodass der Oberschenkel die Verlängerung des Rückens darstellt und dann wieder absenken. Nach der Wiederholungszahl die Seite wechseln.



### Leg extension

Im Sitz die Beine anziehen und abheben. Die abgehobenen Beine nun austrecken und wieder anziehen, ohne diese abzusetzen.



### Glute bridge

In der Rückenlage die Füße aufstellen. Die Hüfte nun Richtung Decke schieben und wieder absenken ohne diese komplett abzulegen.



### Plank dip

In der Seitlage den Ellenbogen aufstützen, die Füße seitlich aufeinanderlegen und den Körper mit Spannung abheben. Aus dieser Ausgangsposition die Hüfte zum Boden bewegen und wieder anheben. Nach der Wiederholungszahl die Seite wechseln.



### One legged row

Im Stand ein Knie anheben. Das abgehobenen Bein nun nach hinten lang Strecken und dann wieder nach vorne führen. Nach der Wiederholungszahl die Seite wechseln.