

## Workout Challenge Woche 6



### Sumo Jump Squats

In die Kniebeuge gehen und dabei mit den Händen den Boden berühren. Aus der Beugung nach oben springen.

Tipp: Wer nicht springen möchte macht normale Kniebeugen.



### Pistol Squats

Ein Bein abheben. Das andere Bein beugen und strecken. Das erste Bein bleibt während der gesamten Übung in der Luft. Nach der Wiederholungszahl das Bein wechseln.



### Plank glute kickbacks

Die Unterarme aufstützen, die Füße aufstellen und den Körper mit Spannung vom Boden abheben. Aus dieser Ausgangsposition im Wechsel den rechten und linken Fuß leicht abheben.



### Side plank with rotation

In der Seitlage den Ellenbogen aufstützen, die Füße seitlich aufeinanderlegen und den Körper mit Spannung abheben. Aus dieser Ausgangsposition die freie Hand hinter den Kopf legen und den Ellenbogen zur aufgestützten Hand führen. Nach der Wiederholungszahl die Seite wechseln.



### Flutter kicks

In der Rückenlage die Hände unter den Po legen und die Schultern vom Boden abheben. Nun im Wechsel das rechte und linke Beinlangestreckt nach oben führen und wieder absenken. Die Beinwechsel schnell durchführen.



### Push ups

In die Liegestützposition gehen. Dabei darauf achten, dass die Hände unter den Schulterblättern sind. Nun die Arme abknicken und wieder strecken.

Tipp: Als Alternative gehen auch Liegestütz mit aufgesetzten Knien.