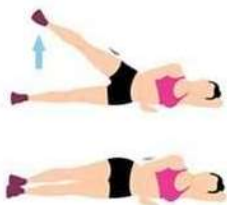


## Workout Challenge Woche 7



### Knee to elbow with twist

Im Stand Knie anziehen und den diagonalen Ellbogen zum Knie führen. Zunächst ein Bein, nach der Wiederholungszahl folgt der Wechsel.



### Lateral leg raise

In der Seitenlage das obere Bein anheben und absenken. Das Bein wird während der Übung nicht abgelegt. Nach der Wiederholungszahl das Bein wechseln.



### Inner thigh lifts

In der Seitenlage das untere Bein anheben und absenken. Das Bein wird während der Übung nicht abgelegt. Nach der Wiederholungszahl das Bein wechseln.



### Raised leg crunch

In der Rückenlage werden die Beine im 90° Winkel angehoben. Die Hände werden hinter den Kopf gelegt. Aus dieser Ausgangslage die Schultern Richtung Knie anheben und wieder senken.



### Glute bridge to leg raise

In der Rückenlage werden die Füße aufgestellt und die Hüfte nach oben geführt. Aus dieser Position wird ein Bein angehoben. Die Position wird die vorgegebene Zeit gehalten, anschließend erfolgt der Seitenwechsel.



### High side plank

Die Beine und die untere Hand werden seitlich aufgestützt. Spannung im Körper aufbauen und die Position halten. Anschließend erfolgt der Seitenwechsel.

Tipp: Allen denen die hohe Ausführung zu schwierig ist, die können auch eine normale Side plank machen.