



LC Fortuna Kraftprogramm 2008

- | | | |
|----|--|-------------------|
| 1. | Bauchmuskeln oben (kleine Bewegungen)
<i>Pause 10 Sekunden</i> | 30/40 Sekunden |
| 2. | X-Bein
<i>Pause 10 Sekunden</i> | 30/40 Sekunden |
| 3. | Bauchmuskeln seitwärts links
<i>Pause 10 Sekunden</i> | 30/40 Sekunden |
| 4. | Waden links & rechts
<i>Pause 10 Sekunden</i> | je 30/40 Sekunden |
| 5. | Bauchmuskeln seitwärts rechts
<i>Pause 10 Sekunden</i> | 30/40 Sekunden |
| 6. | Gummiband links & rechts
<i>Pause 10 Sekunden</i> | je 30/40 Sekunden |
| 7. | Bauchmuskeln unten (grosse Bewegungen)
<i>Pause 10 Sekunden</i> | 30/40 Sekunden |
| 8. | Sprünge | 30/40 Sekunden |