



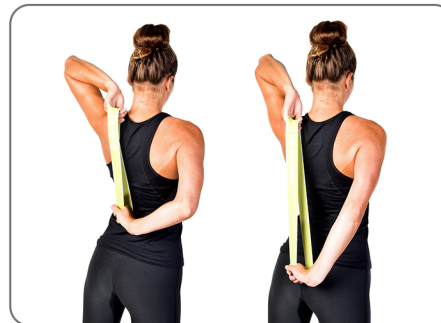
1. Latzge: Je 12-15 Wdh.

Das Miniband zwischen den Handgelenken spannen. Die Arme parallel, gestreckt und schulterbreit über den Kopf anheben. Abwechselnd den Arm seitlich am Körper abknicken und wieder nach oben führen.



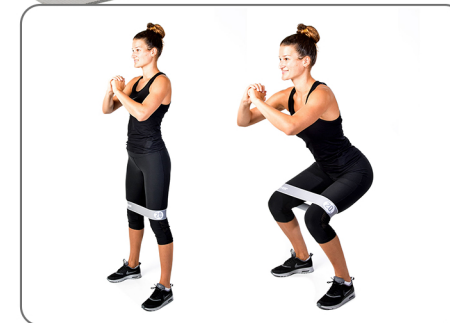
2. Rudern: 15-20 Wdh.

Im schulterbreiten Stand die Knie leicht anwinkeln und den Oberkörper leicht nach vorne beugen. Die Arme gerade, schulterbreit und parallel zum Boden ausstrecken. Dann die Arme gebeugt nach hinten ziehen, bis sich das Band auf Höhe der unteren Bauchmuskulatur befindet.



3. Back Pull: Je 10-12 Wdh.

Den linken Arm gerade über den Kopf ausstrecken und dann nach hinten abknicken. Den rechten Arm hinter dem Rücken abknicken und das Band zwischen den beiden Händen spannen. Der rechte Arm zieht dann das Miniband Richtung Boden nach unten.



4. Squad: 12-15 Wdh.

Das Miniband zwischen den Oberschenkeln oberhalb der Knie spannen. Die Füße stehen mindestens schulterbreit und die Knie sind leicht nach außen rotiert. Dann leicht und kontrolliert in die Knie gehen. Das Gewicht auf dem ganzen Fuß verteilen.



5. Plank Leg Lift: Je 15-20 Wdh.

Das Miniband zwischen den Oberschenkeln oberhalb der Knie spannen. Einnehmen der Plank Position. Die Hände stehen schulterbreit voneinander entfernt. Die Füße, Schultern und Hüfte bilden eine Linie. Das rechte Bein gestreckt anheben und wieder absetzen.



6. Plank Biceps Curl: Je 8-12 Wdh.

Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Das Miniband wird mit der rechten Hand am Boden fixiert. Der linke Arm zieht in gebeugter Haltung das Miniband nach hinten oben, bis sich die linke Hand auf Brusthöhe befindet.



7. Bankdrücken: 15-20 Wdh.

Das Miniband befindet sich zwischen den Unterarmen. Die Arme werden gerade und parallel nach oben gestreckt. Danach die Arme seitlich am Körper beugen und wieder nach oben führen.



8. Bicycle Crunch: Je 8-12 Wdh.

Das Miniband wird zwischen den Füßen gespannt. Die Beine werden in der Rückenlage angehoben und im 90 Grad Winkel gebeugt. Die Arme befinden sich am Hinterkopf. Der linke Ellenbogen zieht zum rechten Knie, dabei wird das linke Bein gerade nach vorne gestreckt.