























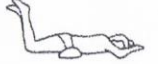






Übungsausführungen:

	leicht	mittel	schwer
1 Situp			
2 Pobrücke			
3 rückwärtige Liegestütze			
4 Situp schräg			
5 Plank zum Liegestütz			

	leicht	mittel	schwer
6 Bogen- spannung			
7 seitliche Stabilisierung			
8 Rücken schwer			
9 Rücken leicht			
10 Wadenheber	