

Workoutplan: Pilates Booster

Stelle dir eine Stoppuhr und mache jede Übung 1 Minute. Du darfst die Übungen gerne schnell ausführen, wenn du die Technik beherrschst. Dein Powerhouse bleibt aktiviert!

	Criss Cross (siehe S. 36)	
	Wall Lunge (siehe S. 62)	Wiederhole jede Seite für eine Minute
	Sumo Squat (siehe S. 48)	
	Push Ups (siehe S. 58)	

	<p>Front Support Mountain Climber (siehe S. 70)</p>	
	<p>Chest Lift (siehe S. 136)</p>	
	<p>Seated Oblique Twist (siehe S. 164)</p>	
	<p>Flys (siehe S. 168)</p>	
	<p>Swimming Preperation (siehe S. 88)</p>	
	<p>Double Leg Kick (siehe S. 200)</p>	
	<p>Cobra (siehe S. 148)</p>	
	<p>Back Support (siehe S. 144)</p>	