**Aufbau des Zirkels**

****

****



Übung 8: Kniebeugen

Übung 1: Rudern mit Variante

****



Übung 2: Seitheben

Übung 7: Butterfly reverse

Übung 6: Rückenstrecker mit Variante

Übung 5: Schulterdrücken

Übung 4: Crunches

Übung 3: Liegestütze mit Variante