

30-Tage Challenge - Tag23

Atmung, Schulterblattplatzierung, Schulterblattmobilisation



Arm Circles



Hundreds



Roll ups



Single leg circles





Spine stretch



Saw



Single leg stretch



Double leg stretch



Double leg lowers



Criss-cross



Rolling like a ball



Open leg rocker



Double leg lift



Bridging





Kneeling Sidekicks



Andere Seite



Single leg kick



Vorbereitung Double leg kicks



Swimming



Unterarmstütz - Planke



Liegestützsreihe 1-2-3-2-1

