

30-Tage Challenge - Tag21
Atmung, Zentrierung, Schulterblattplatzierung



Armkreise



Vorbereitung Hundreds



Hundreds



Roll up





Über Developé in leg circles





Rolling like a ball



Single leg stretch



Double leg stretch



Double leg lowers



Criss cross



Saw



Bridging



Shoulder Bridge



Kneeling side kicks



Circles



Andere Seite





Single leg kick



Swan



Diving swan



Vorbereitung leg pull



Swimming



Liegestützerie



