

## Workout Challenge Woche 5



### Forward lunges

Aus dem Stand das rechte Bein nach vorne führen und einen Ausfallschritt machen. Dabei darauf achten, dass das Knie über dem Fußgelenk ist. Nach der Wiederholungszahl das Bein wechseln.



### Plie squats

In den tiefen Stand gehen. In dieser Position die Fersen vom Boden abheben und wieder senken ohne diese abzusetzen.



### Opposite arm and leg

In die Liegestützposition gehen und dann die rechte Hand und das linke Bein abheben. Die Position die vorgegebene Zeit halten und dann Arm und Bein wechseln.

Tipp: Wem die Übung zu schwer ist, der nimmt nur Arm oder Bein hoch.



### Cross Body Crunch

In der Rückenlage ein Bein langstecken und eines anziehen. Die Hände hinter den Kopf legen und den entgegengesetzten Ellenbogen zum angezogenen Knie führen. Arme und Beine wechseln ohne das gestreckte Bein abzulegen.



### Side plank leg raise

In der Seitlage den Ellenbogen aufstützen, die Füße seitlich aufeinanderlegen und den Körper mit Spannung abheben. Aus dieser Ausgangsposition das obere Bein abheben und wieder senken. Nach der Wiederholungszahl die Seite wechseln.



### Tricep dips

Für die Übung wird ein Stuhl benötigt. Die Hände auf den Stuhl aufstützen. Die Beine lang gestreckt vor dem Stuhl aufstellen. Den Po vom Stuhl abheben. Aus den Armen den Po zum Boden führen und wieder anheben.