



DAS FORM-VOLLENDET

Sixpack-Workout

10 MINUTEN GESAMTZEIT

DIE ÜBUNGEN

Leg Raises

Flutter-Kicks

Bicycle-Crunch

Toe Taps

Russian Twist

Plank

3 RUNDEN

30 SEK. PRO ÜBUNG

KEINE PAUSE ZWISCHEN DEN ÜBUNGEN

30 SEK. PAUSE ZWISCHEN DEN RUNDEN