

WIN THE BALL

2 RUNDEN

#36



1. REVERSE LUNGE KNEE-UPS

B: 10 WH
I: 15 WH
A: 20 WH

#45



2. JUMP SQUAT

B: 8 WH
I: 15 WH
A: 20 WH

#40



3. REVERSE BALANCING LUNGES

B: 5 WH
I: 10 WH
A: 15 WH

#36



4. REVERSE LUNGE KNEE-UPS MIT SPRUNG

B: 8 WH
I: 12 WH
A: 20 WH

1 MINUTE PAUSE