



RONDE 1

45 sec mountain
climbers
15 sec squat freeze

RONDE 2

45 sec crunches
15 sec rust

RONDE 3

45 sec glute bridge
15 sec squat freeze

RONDE 4

45 sec burpees
15 sec rust

RONDE 5

45 sec donkey kickback
15 sec squat freeze

RONDE 6

20 sec plank links
20 sec plank
20 sec rust

RONDE 7

20 sec plank rechts
20 sec plank
20 sec rust

RONDE 1



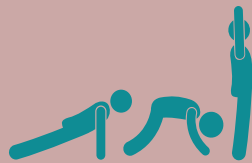
RONDE 2



RONDE 3



RONDE 4



RONDE 5



RONDE 6



RONDE 7

