



# MY BOX TO GO

DAS KLEINSTE FITNESS CENTER DER WELT

## Basics – Ausdauer - 2



**Beine** - Kniebeuge auf dem Wackelbrett mit Hantel



**Bauchmuskeln und Beine außen** - Seitstütz, Rumpfrotation mit Kettlebell



**Beine und Gesäß** - Ausfallschritt am Wackelbrett klein mit Hantel



**Kettlebellswing seitwärts** - allgemeine **Rumpfstabilisation**