



# SCHWANKENDE PLANKE



Übungsvariante: auf den Fingerspitzen. Kräftigt die Unterarmmuskulatur, die ihr ja oft und gerne beansprucht, ihr wisst schon, wie.



60 Stöße,  
20 Sekunden Pause

## Schwierigkeitsgrad

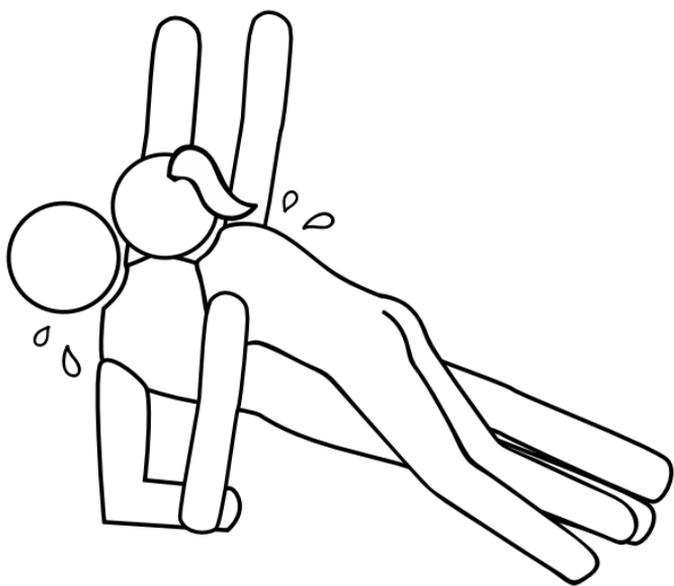


Schwierig

## Intensität



Stufe 1



# SCHUBKARRE



»Sag mal, wann hast du hier  
das letzte Mal gesaugt?«  
»Na vorhin, willst du schon  
wieder?«



60 Stöße,  
20 Sekunden Pause

## Schwierigkeitsgrad



Einfach

## Intensität



Stufe 2

