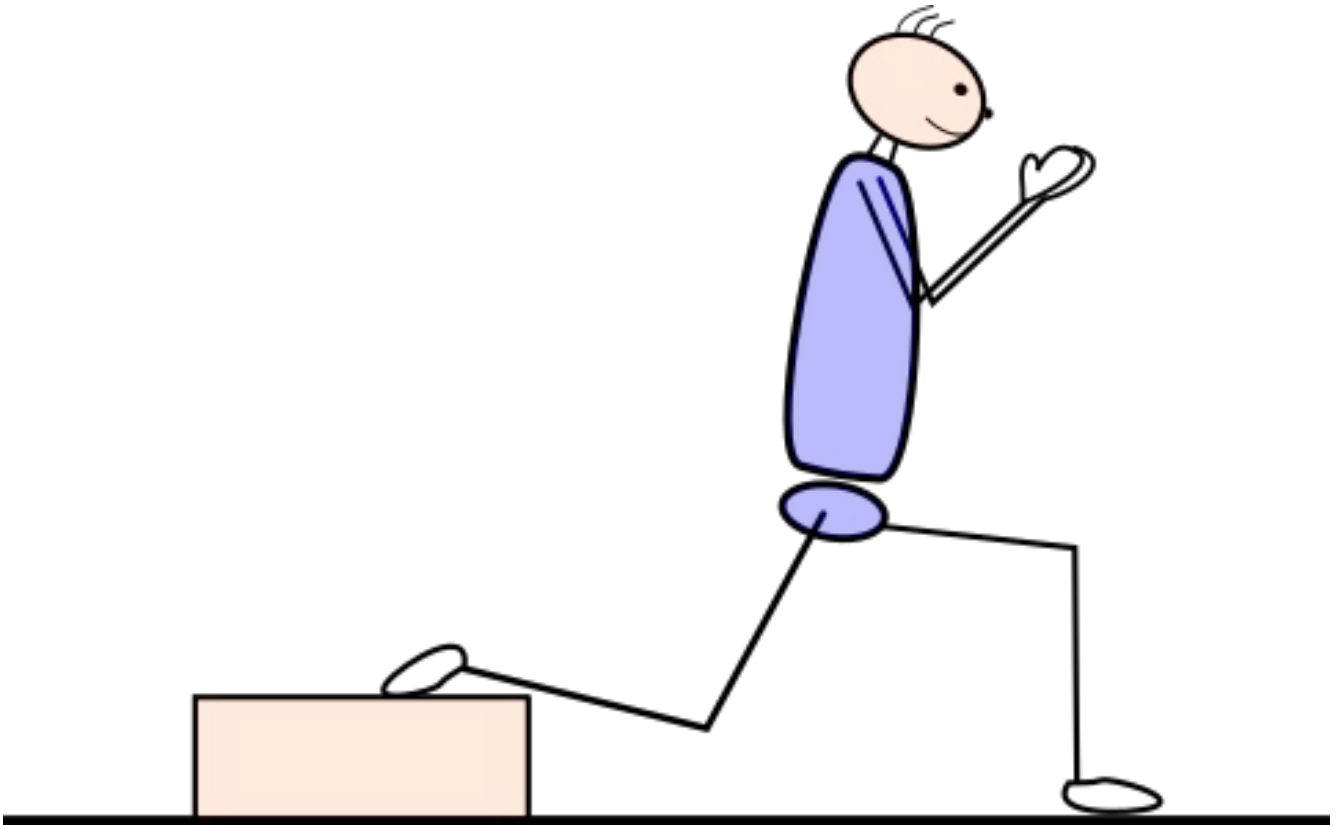


Bulgarian Lunges



Material: Kasten, Step-Board, Treppe,
Getränkekiste (auf sicheren Stand achten)

Aufgabe:

- Ausgangsposition: Ausfallschritt mit hinterem Fuß auf einem Kasten
- Das vordere Bein wird eine Schrittweite davor platziert
- Oberkörper aufrecht und die Arme angewinkelt vor den Oberkörper halten
- Das vordere Bein wird abwechselnd gebeugt und gestreckt
- Beinwechsel (30 sec. pro Seite)