

CROSS BODY MOUNTAIN CLIMBER

Ausgangsposition: Liegestütz

- führe dein linkes Bein erst zum linken Ellbogen und wieder zurück
- führe dann das linke Bein zum rechten Ellbogen und wieder zurück
- wechsele das Bein

TIPP:

Halte die Körperspannung und erhöhe das Tempo.

