

MOUNTAIN CLIMBER



- Ausgangsposition: hohe Plank (Hände direkt unter deinen Schultern)
- halte deinen Kopf in Verlängerung deines Rückens (Blick Richtung Boden)
- die Füße stehen etwa hüftbreit
- ziehe abwechselnd und schnell die Knie unter den Körper

