



Liebe hildebrandianische Sportskanonen!

Neue Woche, neues **Workout of the Week!**

Auch in dieser Woche sollt ihr wieder euren härtesten Gegner besiegen - euch selber! Es geht also nicht darum, gegen eure Mitschüler anzutreten, sondern sich selber zum täglichen Fitnessprogramm zu motivieren.

Im folgenden Video zeigen wir euch 8 Übungen für den Bauch und den Rücken. Jede Übung dauert 45 sec. Danach habt ihr 15 sec Pause. Euer Ziel soll es sein, die Übungen korrekt durchzuhalten. Wer es schafft, kann natürlich danach noch einmal von vorne beginnen und eine 2. oder 3. Runde starten.

Also Platz im Zimmer schaffen, eine bequeme Unterlage bereitlegen und mit einer individuellen Erwärmung starten.

Folgende Übungen gilt es zu absolvieren:

1. *Plank Rotation*
2. *Box Banana*
3. *Russian Twist*
4. *Side Plank Right*
5. *Side Plank Left*
6. *Back Twist*
7. *Flutter Kicks*
8. *Plank Push Up*

Viel Spaß beim Sporteln,

Eure Sportlehrer*innen