

# Übung Fünf

---



## Liegestütz Ausgangsstellung

- in die Liegestütz-Ausgangsstellung gehen (Plank)
  - die Hände schrittweise nach vorne, zurück und seitlich bewegen
  - die Füße auch schrittweise nach vorne, zurück und seitlich bewegen
  
  - 10 – 15 Wiederholungen oder
  - 30 Sekunden halten
-