



## Core-Workout | 2 Minuten

<b>Trainingshäufigkeit:</b>	Täglich 2 Minuten
<b>Besonderheit:</b>	Trainiert wird im Takt auf Musik z.B. zum Doc Esser-Track

	Leicht	Schwer	Zeit im Clip
	<b>Plank halten</b>	<b>Plank halten</b>	00:00-00:08
	<b>Side Plank mit Arm heben rechts</b>	<b>Side Plank mit Arm heben rechts</b>	00:08-00:28

	<p><b>Plank auf den Ellbogen mit Beinheben im Wechsel, schneller</b></p>	<p><b>Plank auf den Ellbogen mit Beinheben im Wechsel, langsamer</b></p>	<p>00:28-00:48</p>
	<p><b>Side Plank mit Arm heben links, schneller</b></p>	<p><b>Side Plank mit Arm heben links, langsamer</b></p>	<p>00:48-01:06</p>
	<p><b>Mountain Climbers, schnell im Takt</b></p>	<p><b>Mountain Climbers, moderat im Takt</b></p>	<p>01:06-01:26</p>
	<p><b>Herabschauender Hund und Plank im Wechsel</b></p>	<p><b>Herabschauender Hund und Plank im Wechsel</b></p>	<p>01:26-01:50</p>