



# Planking - Aufstützen



1 Planking

2 Hochstützen  
*ein Arm nach dem  
Anderen*

3 Liegestütz

4 Herunterstützen  
*ein Arm nach dem  
Anderen*

5 Planking

**6 x 10 Auf- und  
Herunterstützen  
für die Armmuskeln**

