

# azzurro

Das Sportstudio.

## BAUCH-EXPRESS

01

40 Sek.	20 Sek.	40 Sek.	20 Sek.	40 Sek.	20 Sek.
<b>Klappmesser / Reverse Crunch</b>	<b>PAUSE</b>	<b>Klappmesser / Reverse Crunch</b>	<b>PAUSE</b>	<b>Klappmesser / Reverse Crunch</b>	<b>PAUSE</b>

02

40 Sek.	20 Sek.	40 Sek.	20 Sek.	40 Sek.	20 Sek.
<b>Runnings</b>	<b>PAUSE</b>	<b>Runnings</b>	<b>PAUSE</b>	<b>Runnings</b>	<b>PAUSE</b>

03

40 Sek.	20 Sek.	40 Sek.	20 Sek.	40 Sek.	20 Sek.
<b>Sit-Ups</b>	<b>PAUSE</b>	<b>Sit-Ups</b>	<b>PAUSE</b>	<b>Sit-Ups</b>	<b>PAUSE</b>

04

40 Sek.	20 Sek.	40 Sek.	20 Sek.	40 Sek.	20 Sek.
<b>Seitstütz R mit Eindrehen</b>	<b>PAUSE</b>	<b>Seitstütz L mit Eindrehen</b>	<b>PAUSE</b>	<b>Seitstütz R mit Eindrehen</b>	<b>PAUSE</b>

05

40 Sek.	20 Sek.	40 Sek.	20 Sek.	40 Sek.	20 Sek.
<b>Seitstütz L mit Eindrehen</b>	<b>PAUSE</b>	<b>Seitstütz R mit Eindrehen</b>	<b>PAUSE</b>	<b>Seitstütz L mit Eindrehen</b>	<b>PAUSE</b>

06

40 Sek.	20 Sek.	40 Sek.	20 Sek.	40 Sek.	20 Sek.
<b>Flutter Kicks</b>	<b>PAUSE</b>	<b>Flutter Kicks</b>	<b>PAUSE</b>	<b>Flutter Kicks</b>	<b>PAUSE</b>

07

40 Sek.	20 Sek.	40 Sek.	20 Sek.	40 Sek.	
<b>Plank</b>	<b>PAUSE</b>	<b>Plank</b>	<b>PAUSE</b>	<b>Plank</b>	<b>Gut is'.</b>