

# GYMNASTIC WORKOUT

YOUR FITNESS IS OUR CHALLENGE

**BASIC**

**LEGS**

5 6 10  
PER SIDE

LUNGE

12 15 20

FOUR FEED STAND

12 15 20  
PER SIDE

ABDUCTORS

12 15 20  
PER SIDE

DONKEY KICK

**CHEST/ARMS**

8 12 15

PUSH UP WIDE

8 12 15

PUSH UP CLOSELY

4 6 8  
PER SIDE

PUSH UP MOVE

4 6 8  
PER SIDE

PLANK TO PUSH UP

**BACK/TORSO**

12 15 20  
PER SIDE

LEG LIFT

12 15 20  
PER SIDE

SIDE CRUNCH

12 15 20

LOWER BACK

8 12 15

LAT PUSH

**BACK/TORSO 2**

12 15 20  
PER SIDE

SIDE PLANK

12 15 20

BRIDGE

8 12 15  
PER SIDE

ONE LEG BRIDGE

20 30 40  
SECONDS

PLANK

**ABDOMINAL**

12 15 20

CRUNCH

6 8 10  
PER SIDE

BICYCLE CRUNCH

6 8 10  
PER SIDE

DIAGONAL CRUNCH

REVERSE CRUNCH



**NOTIFICATIONS**

8 12 15

Die Zahlen im Kästchen sind die jeweiligen Wiederholungen pro Satz (3 Sätze).  
 The numbers in the boxes are the repetitions of each set (3 Sets).  
 I numeri riportati nelle caselle si riferiscono alle ripetizioni per ogni serie (3 Serie).  
 Los números en los cuadros se refieren a las repeticiones por cada serie (3 Series).  
 Les chiffres indiqués dans les cases se réfèrent à les répétitions pour chaque série (3 Série).

\*Die dauerhafte Lagerung von Gymnastikmatten auf geöltem Parkett ist nicht zu empfehlen.