

ABNEHMEN



I - BEINPRESSE

Sätze: 4

Wdh: 12 - 15

Fokus: Quadrizeps, Gesäßmuskulatur



II - BRUSTPRESSE

Sätze: 4

Wdh: 12

Fokus: Brust, vordere Schultern, Trizeps



III - LATZUG

Sätze: 4

Wdh: 10 - 12

Fokus: Fokussiert bis zur Brust ziehen



IV - WADENMASCHINE

Sätze: 3

Wdh: 15 - 20

Fokus: Wadenmuskulatur



V - RUSSIAN TWISTS

Sätze: 3

Wdh: 12 pro Seite

Fokus: Schräge Bauchmuskulatur und Core-Stabilität