

ALLG. FITNESS (45 MIN)



I - BEINPRESSE

Sätze: 3
Wdh: 12 - 15
Fokus: Beine, Gesäß



II - LATZUG

Sätze: 3
Wdh: 12
Fokus: Breiter Rückenmuskel, Bizeps



III - BRUSTPRESSE

Sätze: 2
Wdh: 12 - 15 pro Seite
Fokus: Brust, Schultern, Trizeps



IV - RUDERMASCHINE

Sätze: 3
Wdh: 12 - 15
Fokus: Mittlerer Rücken, Trapez



V - PLANK

Sätze: 2
Dauer: 30 - 40 Sekunden
Fokus: Core-Stabilität