

ATHLETIK



I - GOBLET SQUATS

Sätze: 3

Wdh: 12 - 15

Fokus: Quadrizeps, Gesäß, Core



II - KURZHANTELRUDERN

Sätze: 3

Wdh: 10 - 12 pro Seite

Fokus: Breiter Rückenmuskel, Bizeps



III - LIEGESETÜTZE

Sätze: 3

Wdh: 8 - 12

Fokus: Brust, Trizeps, vordere Schultern



IV - HIP THRUSTS

Sätze: 3

Wdh: 12 - 15

Fokus: Gesäßmuskulatur, hintere Oberschenkel



V - PLANK

Sätze: 3

Dauer: 20 - 30 Sekunden

Fokus: Core-Stabilität