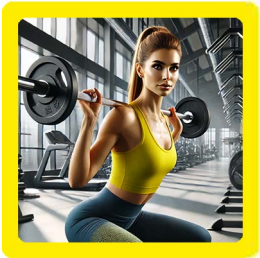
BACK ON TRACK (45 MIN.)



I - KNIEBEUGE MULTIPRESSE

Sätze: 3
Wdh: 12 - 15
Fokus: Tiefe und stabile Haltung, langsame Ausführung

II - BEINPRESSE

Sätze: 3
Wdh: 10 - 12
Fokus: Saubere, kontrollierte Ausführung

III - BRUSTPRESSE

Sätze: 3
Wdh: 10 - 12
Fokus: Kontrolliert drücken, Ellbogen leicht gebeugt lassen

IV - LATZUG

Sätze: 3
Wdh: 12 - 15
Fokus: Griff leichter als Schulterbreit, aufrechter Sitz

V - PLANKS

Sätze: 2
Dauer: 20 - 30 Sekunden
Fokus: Gesäß und Core angespannt