Athlete Engine

Kategorie: Athletik

Beinpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 4
12 Wdh.

Schrägbank

Satz 1
10 Wdh.

Satz 3
10 Wdh.

Satz 2
10 Wdh.

Latzug

Satz 1
10 Wdh.

Satz 3
10 Wdh.

Satz 2
10 Wdh.

Rudern (eng)

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Russian Twist

Satz 1
12 / Seite

Satz 3
12 / Seite

Satz 2
12 / Seite

Rückenstrecker

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Coach ON DEMAND