Balance Base

Kategorie: Allgemeine Fitness

Beinpresse

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Rudern (weit)

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Brustpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Schulterpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Latziehen

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Plank

Satz 1
30-45 sek

Satz 2
30-45 sek

Satz 3
30-45 sek

Coach ON DEMAND