Core Defense Protocol Tag 1

Kategorie: Immunity

Beinpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 4
12 Wdh.

Beinstrecker

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

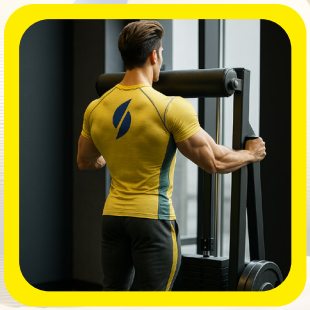
Satz 2
15 Wdh.

Beinbeuger

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.



Wadenheben

Satz 1
20 Wdh.

Satz 3
20 Wdh.

Satz 2
20 Wdh.

Adduktion

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Plank

Satz 1
45 sek

Satz 3
45 sek

Satz 2
45 sek

Coach ON DEMAND

Core Defense Protocol Tag 2

Kategorie: Immunity

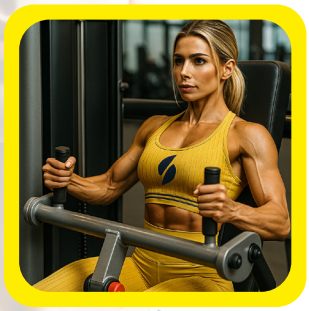
Latzug

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 4
12 Wdh.



Rudern eng

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Bizeps

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

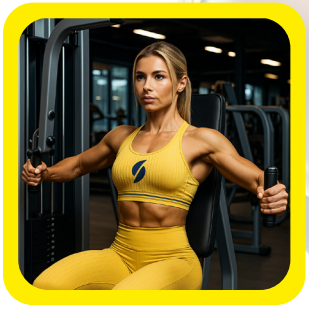
Satz 2
12 Wdh.

Rückenstrecker

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.



Butterfly Rev.

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Russian Twists

Satz 1
20 Wdh.

Satz 3
20 Wdh.

Satz 2
20 Wdh.

Coach ON DEMAND

Core Defense Protocol Tag 3

Kategorie: Immunity

Brustpresse

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.

Schulterpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

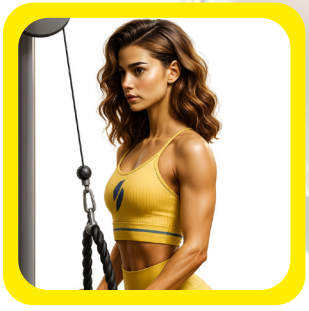
Satz 2
12 Wdh.

Seitheben

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

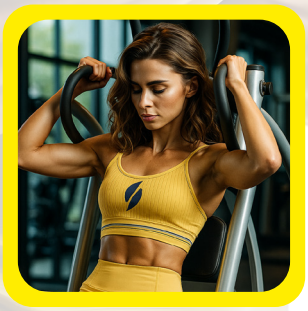


Trizeps Seilzug

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.



Bauchmaschine

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Coach ON DEMAND