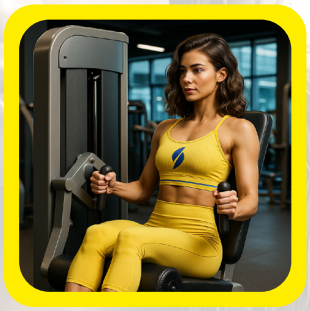
Core Life Split Tag 1

Kategorie: Allgemeine Fitness

Beinpresse

- Satz 1 — 15 Wdh.
- Satz 2 — 15 Wdh.
- Satz 3 — 15 Wdh.
- Satz 4 — 15 Wdh.



Beinbeuger

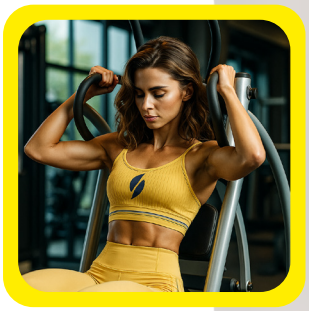
- Satz 1 — 12 Wdh.
- Satz 2 — 12 Wdh.
- Satz 3 — 12 Wdh.

Wadenpresse

- Satz 1 — 20 Wdh.
- Satz 2 — 20 Wdh.
- Satz 3 — 20 Wdh.

Abduktion

- Satz 1 — 15 Wdh.
- Satz 2 — 15 Wdh.
- Satz 3 — 15 Wdh.



Bauch

- Satz 1 — 15 Wdh.
- Satz 2 — 15 Wdh.
- Satz 3 — 15 Wdh.

Plank

- Satz 1 — 30 sek
- Satz 2 — 30 sek
- Satz 3 — 30 sek

Coach ON DEMAND

Core Life Split Tag 2

Kategorie: Allgemeine Fitness

Latzug

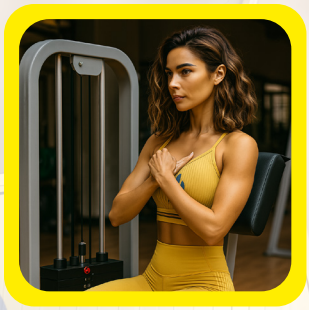
- Satz 1 — 12 Wdh.
- Satz 2 — 12 Wdh.
- Satz 3 — 12 Wdh.
- Satz 4 — 12 Wdh.

Rudern (weit)

- Satz 1 — 12 Wdh.
- Satz 2 — 12 Wdh.
- Satz 3 — 12 Wdh.

Rudern (KH)

- Satz 1 — 12 Wdh.
- Satz 2 — 12 Wdh.
- Satz 3 — 12 Wdh.



Rückenstrecker

- Satz 1 — 15 Wdh.
- Satz 2 — 15 Wdh.
- Satz 3 — 15 Wdh.

Bizeps

- Satz 1 — 12 Wdh.
- Satz 2 — 12 Wdh.
- Satz 3 — 12 Wdh.

Hammer Curls

- Satz 1 — 30 sek
- Satz 2 — 30 sek
- Satz 3 — 30 sek

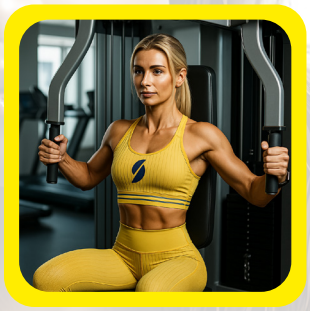
Coach ON DEMAND

Core Life Split Tag 3

Kategorie: Allgemeine Fitness

Brustpresse

- Satz 1 — 12 Wdh.
- Satz 2 — 12 Wdh.
- Satz 3 — 12 Wdh.
- Satz 4 — 12 Wdh.



Butterfly

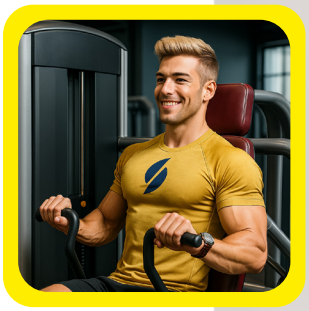
- Satz 1 — 12 Wdh.
- Satz 2 — 12 Wdh.
- Satz 3 — 12 Wdh.

Schulterpresse

- Satz 1 — 12 Wdh.
- Satz 2 — 12 Wdh.
- Satz 3 — 12 Wdh.

Seitheben

- Satz 1 — 12 Wdh.
- Satz 2 — 12 Wdh.
- Satz 3 — 12 Wdh.



Trizeps

- Satz 1 — 12 Wdh.
- Satz 2 — 12 Wdh.
- Satz 3 — 12 Wdh.

Trizeps Extension

- Satz 1 — 12 Wdh.
- Satz 2 — 12 Wdh.
- Satz 3 — 12 Wdh.

Coach ON DEMAND