Everyday Strong

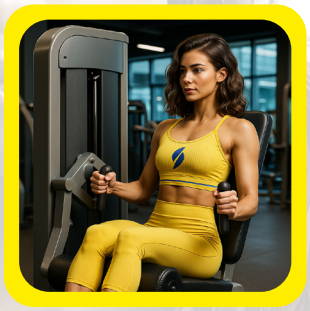
Kategorie: Allgemeine Fitness

Beinpresse

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.



Beinbeuger

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Latzug

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Rudern (eng)

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

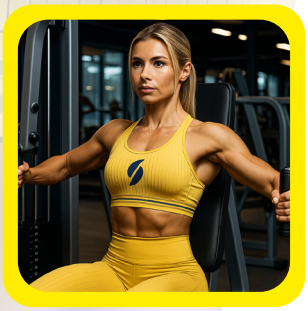
Satz 3
12 Wdh.

Brustpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.



Butterfly Rev.

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Bauch

Satz 1
15 Wdh.

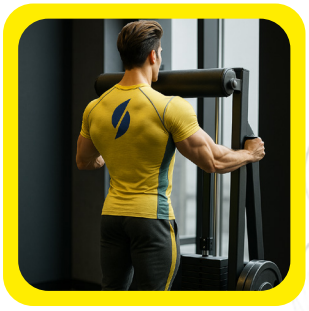
Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Coach ON DEMAND

Everyday Strong

Kategorie: Allgemeine Fitness



Wadenheben

Satz 1
20 Wdh.

Satz 2
20 Wdh.

Satz 3
20 Wdh.

Bizeps

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.