Explosive Split Tag 1

Kategorie: Athletik

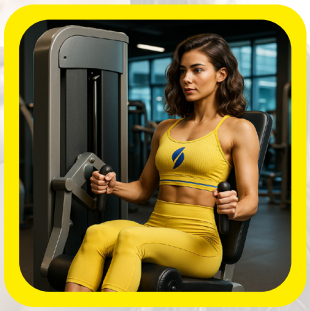
Front-Kniebeuge

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 4
12 Wdh.

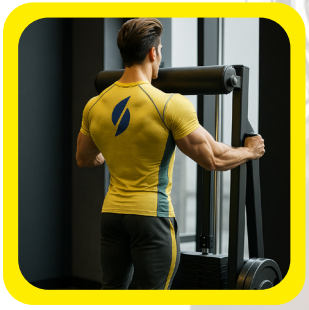


Beinbeuger

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.



Wadenheben

Satz 1
20 Wdh.

Satz 2
20 Wdh.

Satz 3
20 Wdh.

Ausfallschritte

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Abduktion

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Plank

Satz 1
45 sek

Satz 2
45 sek

Satz 3
45 sek

Explosive Split Tag 2

Kategorie: Athletik

Latzug

Satz 1
10 Wdh.

Satz 2
10 Wdh.

Satz 3
10 Wdh.

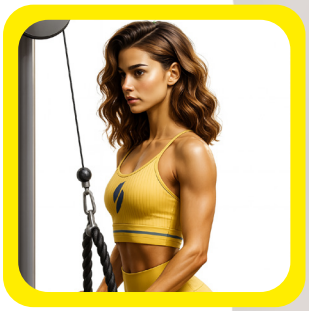
Satz 4
10 Wdh.

Schrägbank

Satz 1
10 Wdh.

Satz 3
10 Wdh.

Satz 2
10 Wdh.



Trizeps Ext.

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Rudern (eng)

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.

Bizeps

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Coach ON DEMAND