Foundation Six

Kategorie: Muskelaufbau

Beinpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 4
12 Wdh.

Latzug

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
10 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Brustpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
10 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Rudern (eng)

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Schulterpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Plank

Satz 1
45 sek

Satz 3
45 sek

Satz 2
45 sek

Coach ON DEMAND