

Functional Duo 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 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.



Wadenpresse

Satz 1
20 Wdh.

Satz 3
20 Wdh.

Satz 2
20 Wdh.



Abduktion

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.



Bauch

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.



Plank

Satz 1
30 sek

Satz 3
30 sek

Satz 2
30 sek

Functional Duo Tag 2

Kategorie: Allgemeine Fitness



Latzug

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.



Rudern (eng)

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.



Brustpresse

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.



Trizeps

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.



Bizeps Curls

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.