Immune Engine

Kategorie: Immunity

Beinpresse

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Brustpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Rudern (weit)

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

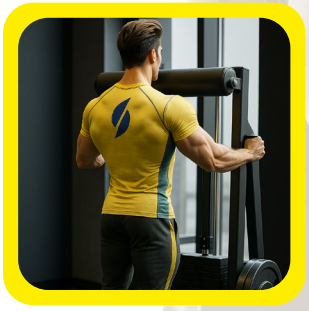
Satz 3
12 Wdh.

Latzug

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.



Wadenheben

Satz 1
20 Wdh.

Satz 2
20 Wdh.

Satz 3
20 Wdh.

Plank

Satz 1
45 sek

Satz 2
45 sek

Satz 3
45 sek

Coach ON DEMAND