Lean & Active Tag 1

Kategorie: Abnehmen

Beinpresse

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

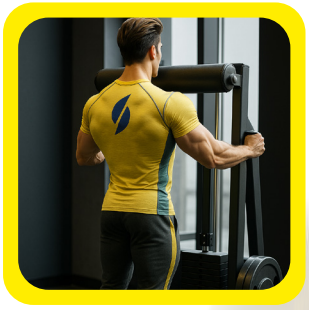
Satz 4
15 Wdh.

Beinbeuger

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.



Wadenheben

Satz 1
20 Wdh.

Satz 3
20 Wdh.

Satz 2
20 Wdh.

Ausfallschritte

Satz 1
10 / Seite

Satz 3
10 / Seite

Satz 2
10 / Seite

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

Coach ON DEMAND

Lean & Active Tag 2

Kategorie: Abnehmen

Latzug

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.

Brustpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Schulterpresse

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.

Bizeps-Curls

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Coach ON DEMAND