

Metabolic Masterplan

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
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.



Beinstrecker

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

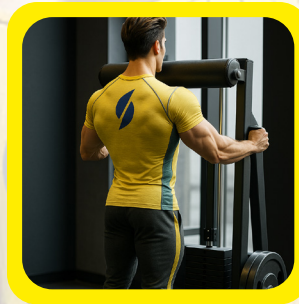


Gluteus

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.



Wadenheben

Satz 1
20 Wdh.

Satz 3
20 Wdh.

Satz 2
20 Wdh.



Plank

Satz 1
30 sek

Satz 3
30 sek

Satz 2
30 sek



Bauch

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.