

Next Level Motion Tag 1

Kategorie: **Athletik**



Kniebeuge

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 4
12 Wdh.



Beinstrecker

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
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
45 sek

Satz 3
45 sek

Satz 2
45 sek

Next Level Motion Tag 2

Kategorie: **Athletik**



Latzug

Satz 1
10 Wdh.

Satz 2
10 Wdh.

Satz 3
10 Wdh.

Satz 4
10 Wdh.



Brustpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.



Rudern (weit)

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.



Butterfly

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.



Trizepsext.

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.



Bizeps

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.