Safe Start

Kategorie: ReHa

Beinpresse

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Beinbeuger

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Brustpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

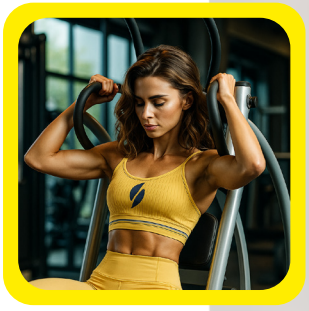
Satz 3
12 Wdh.

Latzug

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

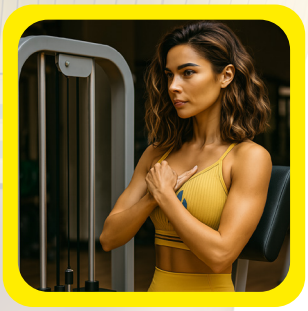


Bauch

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.



Rückenstrecker

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Coach ON DEMAND