Sculpt and Burn Routine

Kategorie: Abnehmen

Beinpresse

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 4
15 Wdh.

Beinstrecker

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

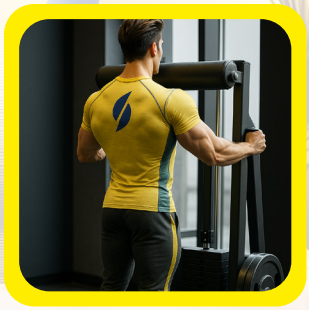
Satz 2
15 Wdh.

Beinbeuger

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.

Bauch

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Plank Variation

Satz 1
30 sek

Satz 3
30 sek

Satz 2
30 sek

Coach ON DEMAND