

Shred Circuit

Kategorie: Abnehmen



Beinpresse

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.



Latzug

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

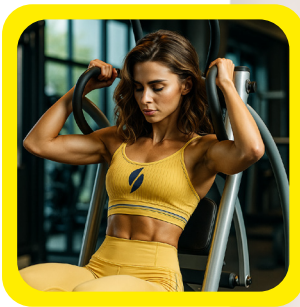


Rudern (weit)

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.



Bauch

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.



Beinbeuger

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.



Brustpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.



Schulterpresse

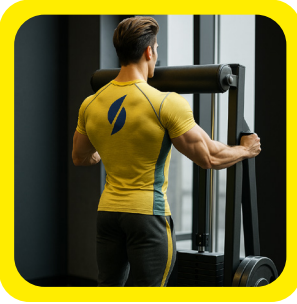
Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Shred Circuit

Kategorie: Abnehmen



Wadenheben

Satz 1
20 Wdh.

Satz 3
20 Wdh.

Satz 2
20 Wdh.



Stepper

10-30 min



Russian Twist

Satz 1
12 / Seite

Satz 3
12 / Seite

Satz 2
12 / Seite