Strong Performance System (1)

Kategorie: Athletik

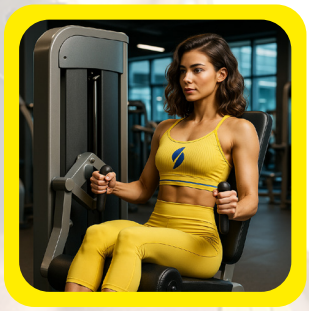
Beinpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 4
12 Wdh.

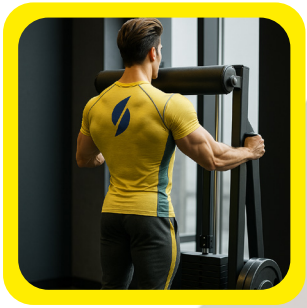


Beinbeuger

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.



Wadenheben

Satz 1
20 Wdh.

Satz 3
20 Wdh.

Satz 2
20 Wdh.

Adduktion

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Abduktion

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Plank

Satz 1
45 sek

Satz 3
45 sek

Satz 2
45 sek

Coach ON DEMAND

Strong Performance System (2)

Kategorie: Athletik

Latzug

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

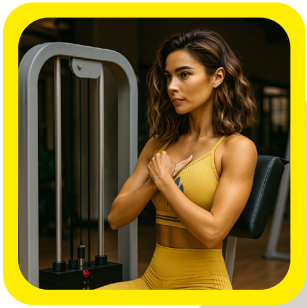
Satz 3
12 Wdh.

Rudern (weit)

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

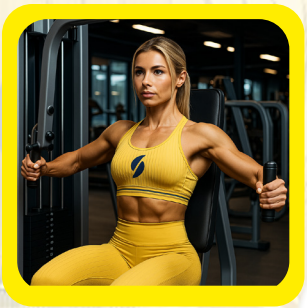


Rückenstrecker

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.



Butterfly Rev.

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Bizeps

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Hammer-Curls

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Coach ON DEMAND

Strong Performance System (3)

Kategorie: Athletik

Brustpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

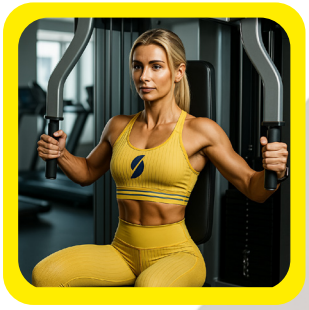
Satz 3
12 Wdh.

Schrägbank

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.



Butterfly

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.

Seitheben

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Trizeps

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Coach ON DEMAND