Total Power Flow

Kategorie: Athletik

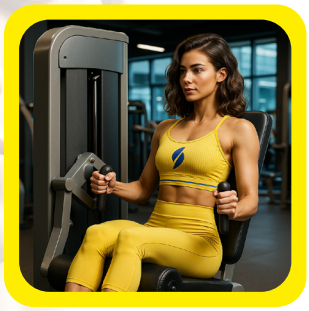
Beinpresse

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.

Latzug

Satz 1
10 Wdh.

Satz 3
10 Wdh.

Satz 2
10 Wdh.

Schrägbank

Satz 1
10 Wdh.

Satz 3
10 Wdh.

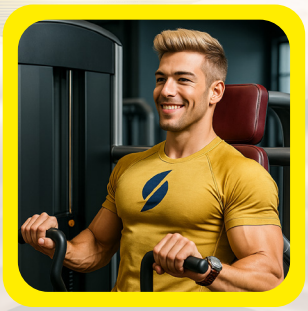
Satz 2
10 Wdh.

Rudern (eng)

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.



Trizeps

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Bizeps

Satz 1
12 Wdh.

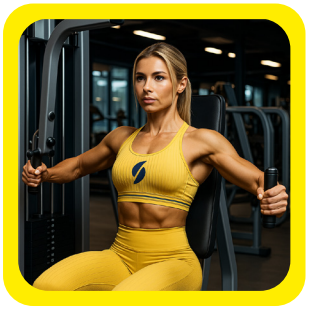
Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Coach ON DEMAND

Total Power Flow

Kategorie: Athletik

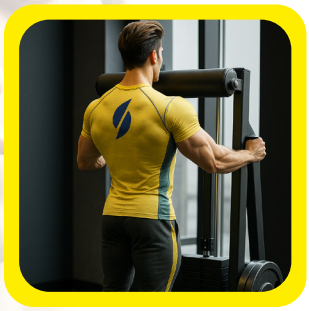


Butterfly Rev.

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.



Wadenheben

Satz 1
20 Wdh.

Satz 2
20 Wdh.

Satz 3
20 Wdh.

Burpees

Satz 1
10 Wdh.

Satz 2
10 Wdh.

Satz 3
10 Wdh.

Coach ON DEMAND