Vital Move Program Tag 1

Kategorie: Allgemeine Fitness

Beinpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 4
12 Wdh.

Beinstrecker

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

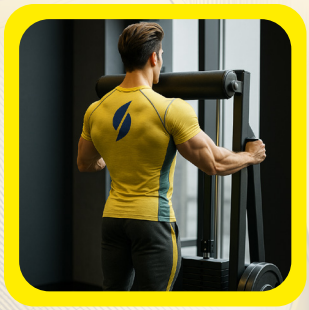
Satz 2
12 Wdh.

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.

Abduktor

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Hip-Thrust

Satz 1
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Plank

Satz 1
30 sek

Satz 3
30 sek

Satz 2
30 sek

Coach ON DEMAND

Vital Move Program Tag 2

Kategorie: Allgemeine Fitness

Latzug

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 4
12 Wdh.

Rudern (weit)

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

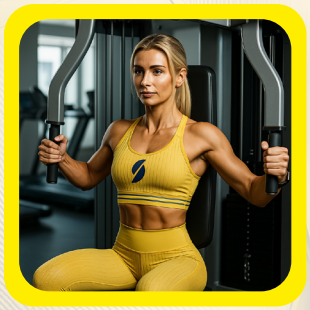
Satz 2
12 Wdh.

Brustpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.



Butterfly

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Schulterpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Bizeps

Satz 1
2 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Trizeps

Satz 1
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Coach ON DEMAND