Vitality Boost Circuit

Kategorie: Immunity

Beinpresse

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

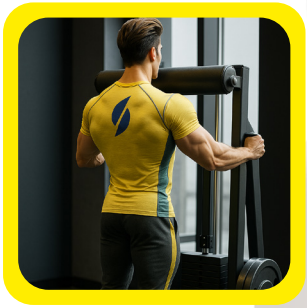
Satz 3
15 Wdh.

Beinbeuger

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.

Latzug

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Rudern (eng)

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Brustpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.

Coach ON DEMAND

Vitality Boost Circuit

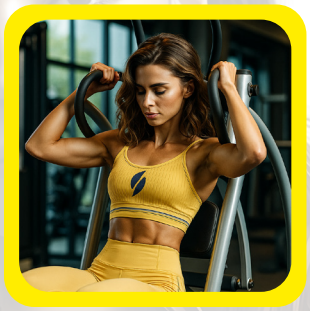
Kategorie: Immunity

Schulterpresse

Satz 1
12 Wdh.

Satz 2
12 Wdh.

Satz 3
12 Wdh.



Bauchmaschine

Satz 1
15 Wdh.

Satz 2
15 Wdh.

Satz 3
15 Wdh.

Russian Twist

Satz 1
15 / Seite

Satz 2
15 / Seite

Satz 3
15 / Seite

Stepper

10-20 min

Coach ON DEMAND