

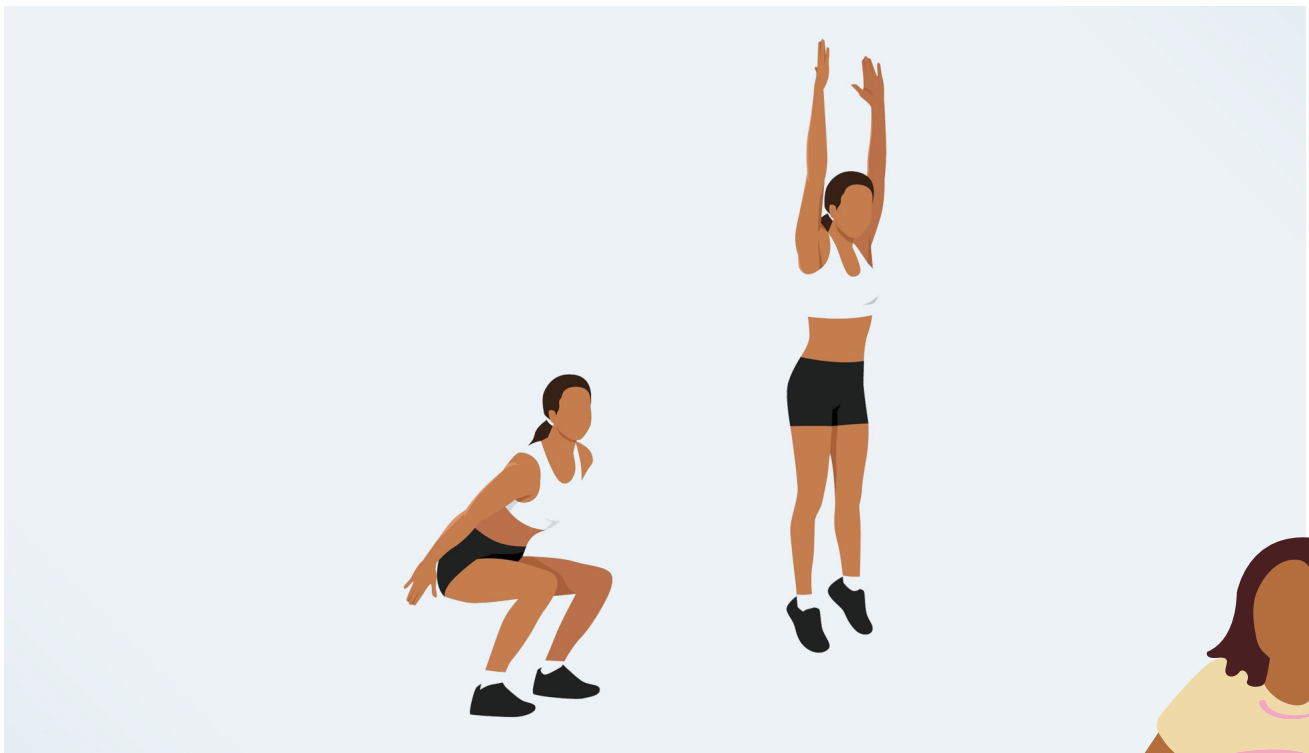
SQUAT JUMPS

3 Sätze

40s



MIT BÄNDERN MÖGLICH



LET'S GO

Darfst gerne fragen, falls die Übung
nicht klar ist.



SKATER JUMPS

3 Sätze

30s



EIGENES KÖRPERGEWICHT



LET'S GO



Darfst gerne fragen, falls die Übung
nicht klar ist.

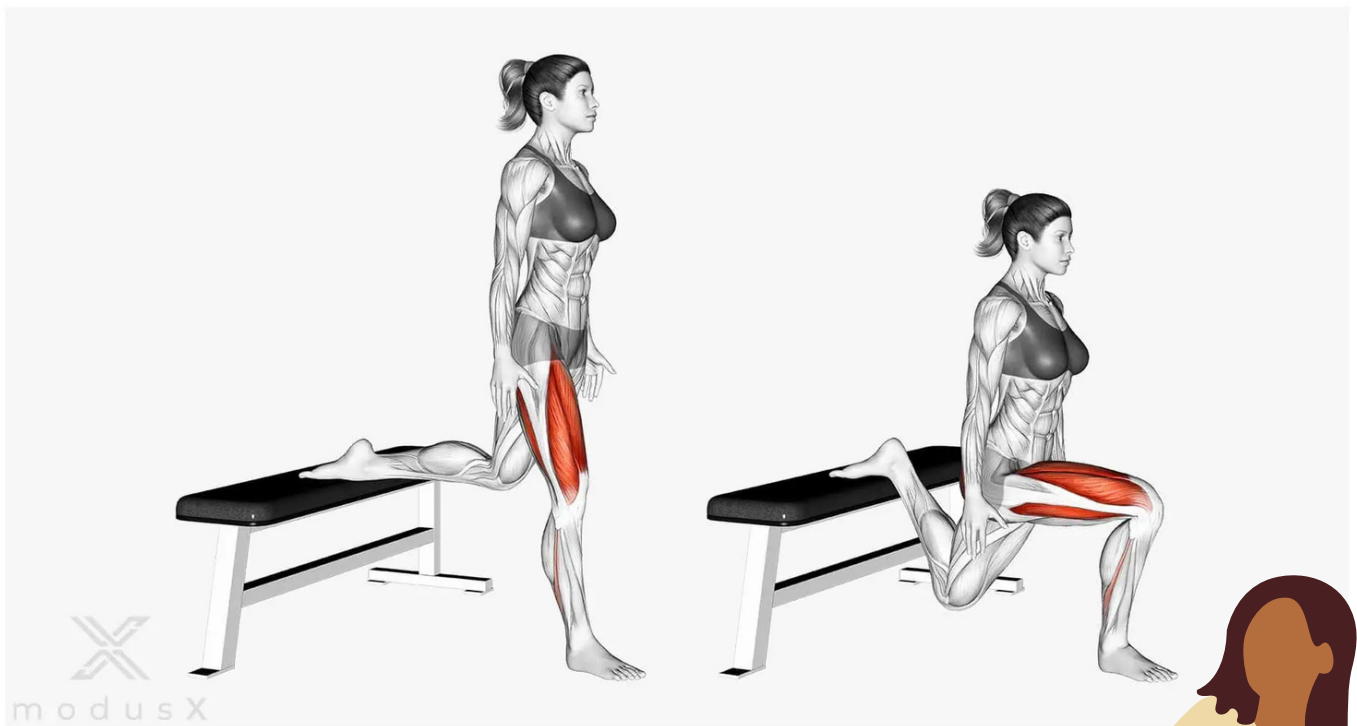
BULGARIAN SPLIT SQUAT

3 Sätze

40s



MIT GEWICHT MÖGLICH



LET'S GO



Darfst gerne fragen, falls die Übung nicht klar ist.

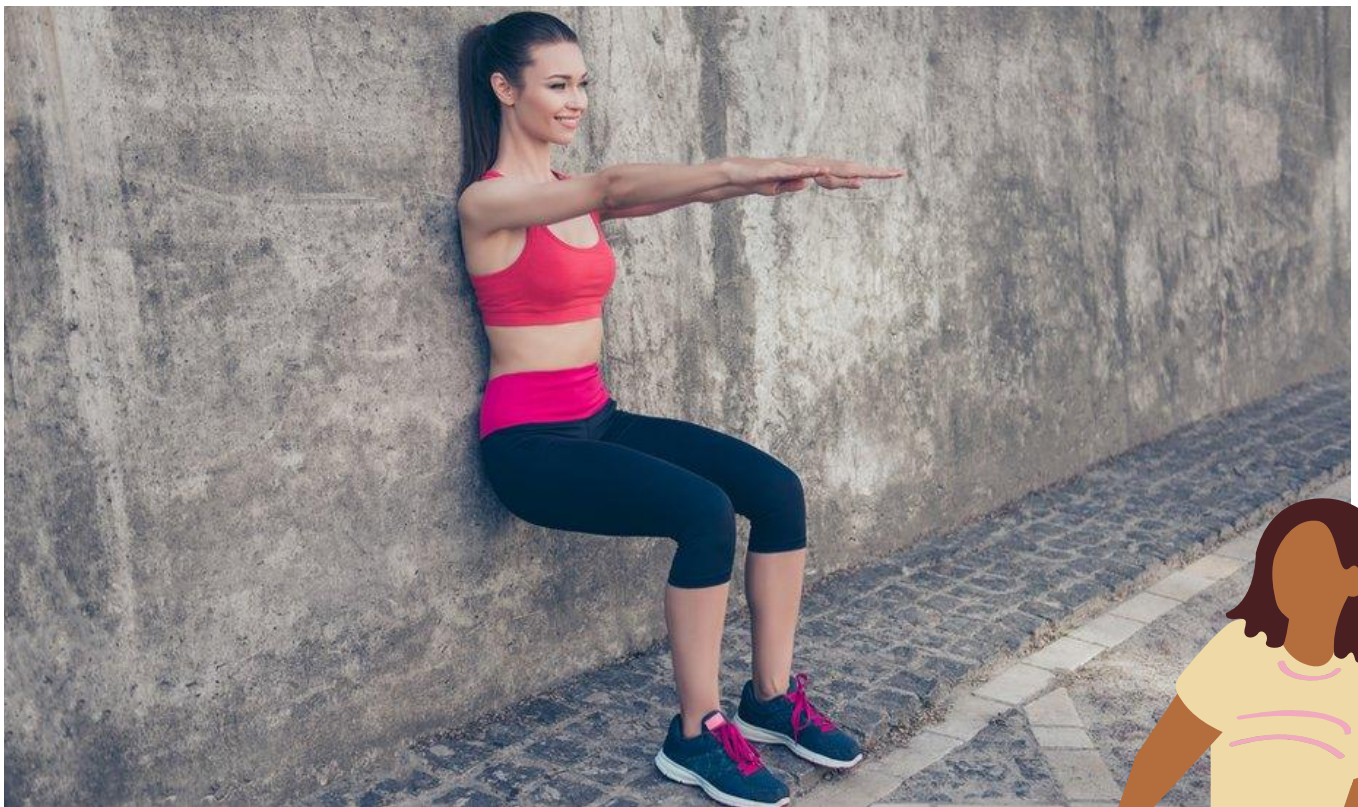
WALL SIT

3 Sätze

40s



MIT GEWICHT MÖGLICH



LET'S GO



Darfst gerne fragen, falls die Übung
nicht klar ist.