

PLANK SHOULDER TAPS

3 Sätze

40s



EIGENES KÖRPERGEWICHT



LET'S GO



Darfst gerne fragen, falls die Übung nicht klar ist.



GLUTE BRIDGE HOLD

3 Sätze

40s



EIGENES KÖRPERGEWICHT



LET'S GO



Darfst gerne fragen, falls die Übung nicht klar ist.

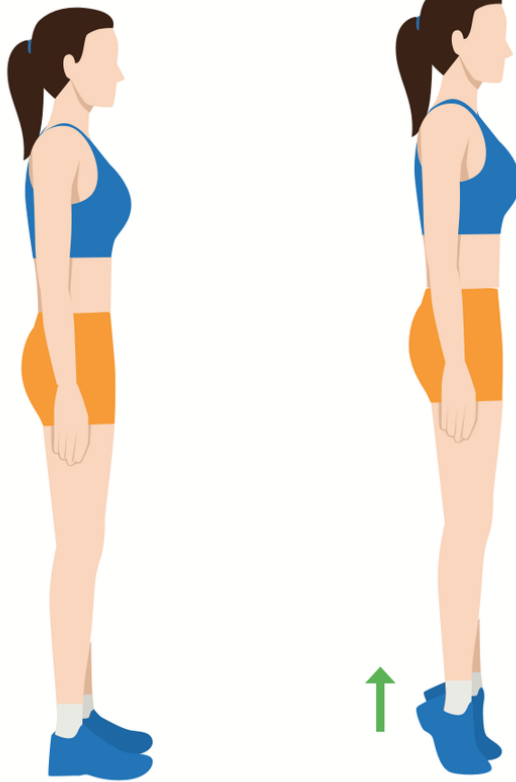
CALF RAISES

3 Sätze

10-12x



EIGENES KÖRPERGEWICHT



LET'S GO



Darfst gerne fragen, falls die Übung
nicht klar ist.

BOXJUMPS

3 Sätze

10x



EIGENES KÖRPERGEWICHT



LET'S GO



Darfst gerne fragen, falls die Übung nicht klar ist.