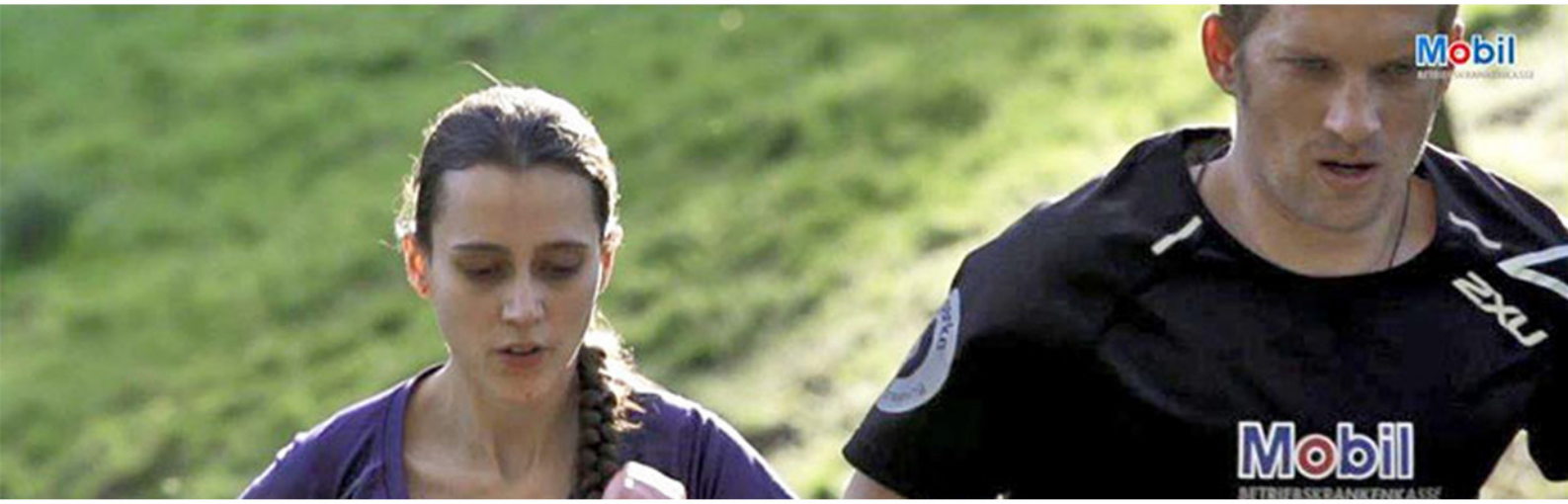

KRAFTÜBUNGEN 1

- LIEGESTÜTZ
- BRIDGING
- SEITSTÜTZ
- JE 2-3 x 10-20 WIEDERHOLUNGEN (STEIGERN)
- UNTERARMSTÜTZ
- 30 SEKUNDEN BIS 2 MINUTEN (STEIGERN)

KRAFTÜBUNGEN

- FREIE KNIEBEUGEN
- WADENSTRECKER
- AUSFALLSCHRITT NACH HINTEN
- JEWEILS MIT ODER OHNE GEWICHT AUF DEN SCHULTERN
- JE 2-3 x 20-30 WIEDERHOLUNGEN (STEIGERN)

BITTE BEACHTET:

LASST EUCH DIE ÜBUNGEN UNBEDINGT VON EINEM ERFAHRENEN FITNESSTRAINER VOR ORT ZEIGEN.

TIPP