

FITNESS WORKOUT

WIEDERHOLEN SIE JEDE ÜBUNG 3 MAL



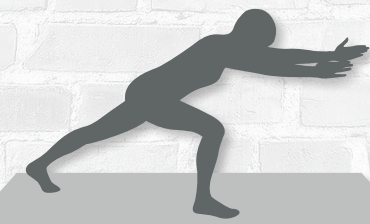
SQUAT

15 Wiederholungen



RUSSIAN TWIST

30 Wiederholungen je Seite



GENEIGTER AUSFALLSCHRITT

12 Wiederholungen



PILATES ROLL-UP

10 Wiederholungen



UNTERARMSTÜTZ MIT BEINHEBEN

20 Wiederholungen je Seite



PUSH-UPS

10 Wiederholungen



AUSFALLSCHRITT

10 Wiederholungen je Seite



TRIZEPS DIP

20 Wiederholungen



SQUAT MIT SIDEKICK

12 Wiederholungen je Seite