

Trainingsset 1 (DEMO)

▼ Aufwärmen

Instruktionen:

*** Durch die Nase atmen. Mund geschlossen halten.

- 1) Oberschenkel **60 Sekunden** pro Seite
- 2) Beinbeuger **60 Sekunden**.

▼ Leichtes Stretching

Instruktionen:

▼ Aktivierung 1-2x

Instruktionen:

▼ Workout Set A

Instruktionen:

▼ Workout Set B

Instruktionen:

▼ Workout Set C

Instruktionen: