

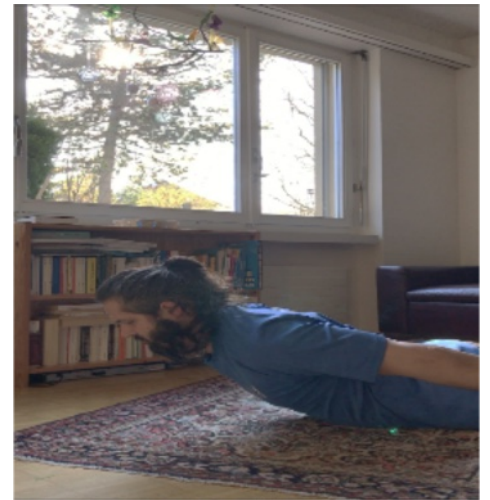
Liegestütze Armabdruck 1X10



die Wade 1X20



Rückenmuskulatur mit Armbewegung 1X12



Lunge-Jumps `Landung` (Bein wechseln) 1X10



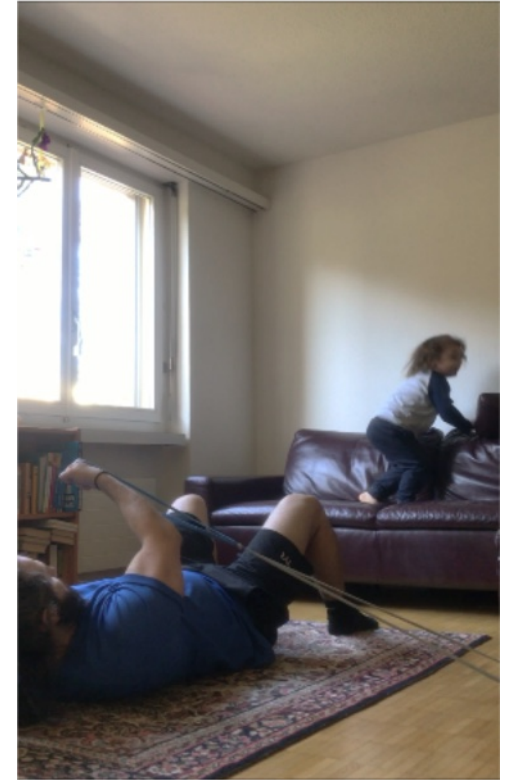
Arm Muskel / Widerstand mit Bein 1X12



Bein mit Elastik-Theraband 1X10



Chest: ein Arm 1X10 per Arm



Wade aus 3 verschiedenen Fusspositionen. Jede Position 1X10

