

Trainingsplan - Tag 3



Übung	Wiederholungen	
Bankdrücken	10x	Alle Übungen nacheinander machen
Butterfly liegend	10x	
Trizeps Curls	10x pro Bein	
Hips Extensions	10x, bei der letzten Wiederholung 10 Sek. Halten und Pobacken anspannen	
Donkey Kicks	10x pro Bein	
Sumo Squats	10x	
Trizeps Extensions	8x pro Seite	
Side Leg Kicks	10x pro Bein	
Side Bends	10x pro Seite	